howto

The Test Book
38 แบบทดสอบเพื่อค้นหาตัวคุณในเวอร์ชันที่ดีที่สุด

Mikael Krogerus และ Roman Tschäppeler
เขียน

อัครวัฒน์ พรหมมินทร์
แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

คำนำสำนักพิมพ์

เคยสงสัยไหม ทำไมคนเราต้องทำแบบทดสอบ ไม่ว่าจะในห้องเรียน วันไปสัมภาษณ์งาน หรือแม้แต่ทำเล่นสนุกๆ ในยามว่าง เหตุใดจึงมีตัวเลขและมาตรวัดมากมายที่พยายามจะบอกว่าเรา “เป็นใคร” “อยู่ระดับไหน” แถมเรายังอดใจลองทำซ้ำไม่ได้ แม้ว่าจะเคยทำแบบทดสอบคล้ายๆ กันมาแล้วหลายต่อหลายครั้งก็ตาม

แน่นอนว่าไม่มีผลลัพธ์ใดที่จะนิยามชีวิตของคนคนหนึ่งได้ทั้งหมด ทว่าแบบทดสอบที่ออกแบบมาอย่างมีหลักการจะเป็นเสมือนกระจกสะท้อนความเป็นไปได้ ความถนัด หรือมุมมองที่อาจไม่เคยมีใครสังเกตเห็น เพื่อให้คุณสามารถเลือกหยิบมาขัดเกลาให้กระจ่างใส เฉียบคมจนกลายเป็นทักษะสำคัญในเกมชีวิตที่เต็มไปด้วยความท้าทายทุกย่างก้าว

มิคาเอล โครเกรัส และโรมัน แชปเปลเลอร์ สองผู้เขียนหนังสือแนวพัฒนาตนเองที่ขายดีไปทั่วโลก

ได้รวบรวมแบบทดสอบต่าง ๆ ทั้งในด้านสติปัญญา สุขภาพ บุคลิกภาพ ความสามารถ การเงิน ฯลฯ มาให้คุณได้เพลิดเพลินไปกับการทำความรู้จักตัวเองอย่างถี่ถ้วน ค้นพบจุดแข็ง จุดอ่อน และเข้าใจข้อจำกัดของตัวเองอย่างตรงไปตรงมา

เราขอยืนยันอีกครั้งว่า ทุกผลลัพธ์ที่ได้นั้นไม่ใช่ป้ายที่จะแปะติดตัวใครไปตลอดกาล หากแต่เป็นเข็มทิศนำทางสำหรับประกอบการตัดสินใจ ณ ช่วงเวลาสำคัญ

เมื่อตำแหน่งแห่งที่ในชีวิตเปลี่ยนไป ตัวแปรในการตัดสินใจย่อมเปลี่ยนตาม จะดีแค่ไหนหากคุณสามารถผ่านพ้นทุกหัวเลี้ยวหัวต่อไปได้โดยไม่ต้องหลงไปผิดทิศผิดทาง ท่ามกลางความไม่กระจ่างในศักยภาพส่วนบุคคลและอีกสารพัดความสับสนในใจของตนเอง

สารบัญ

แนวทางการใช้งาน **1**

ประวัติศาสตร์โดยสังเขปของการทดสอบ **4**

บุคลิกภาพและอุปนิสัย

1. แบบทดสอบสภาพอารมณ์
ฉันเป็นคนเจ้าอารมณ์หรือไม่ 22

2. แบบทดสอบรอร์ชาค
ฉันบ้าหรือไม่ 30

3. แบบทดสอบโมเดลบุคลิกภาพห้าปัจจัย
ฉันคือใคร 36

4. แบบทดสอบการประเมินตัวเองฉบับหลัก
ฉันมั่นใจในตัวเองหรือไม่ 42

5. แบบทดสอบอาการหลงตัวเอง
ฉันหลงตัวเองมากแค่ไหน 49

6. แบบทดสอบอีคิว
ฉันมีความฉลาดทางอารมณ์มากแค่ไหน 57
7. แบบทดสอบความเสี่ยง
ฉันจัดการเรื่องเงินอย่างไร 60
8. แบบทดสอบความโน้มเอียงของคุณค่าทางสังคม
ฉันใจกว้างหรือไม่ 68
9. แบบทดสอบความคุ้นเคย
ฉันอวดฉลาดหรือไม่ 73
10. ปรากฏการณ์บาร์นัม
เราทุกคนเหมือนกันหมดหรือไม่ 77

ร่างกายและสุขภาพ

11. แบบทดสอบอาการติดสุรา
ฉันดื่มมากเกินไปหรือไม่ 84
12. แบบทดสอบภาวะซึมเศร้าด้วยสองคำถาม
ฉันมีภาวะซึมเศร้าหรือเปล่า 88
13. แบบทดสอบดัชนีมวลกาย
ฉันมีน้ำหนักเกินหรือไม่ 91
14. แบบทดสอบวิดพื้น
ฉันแข็งแรงแค่ไหน 94

15. แบบทดสอบคูเปอร์
ฉันมีความอึดแค่ไหน 97
16. แบบทดสอบนกกระสา
การทรงตัวของฉันดีแค่ไหน 100
17. แบบทดสอบไม้บรรทัด
ฉันตอบสนองได้เร็วแค่ไหน 103
18. แบบทดสอบนั่งและเอื้อม
ฉันยืดหยุ่นได้แค่ไหน 106
19. แบบทดสอบการแบ่งหน้าที่ของสมอง
ฉันใช้สมองข้างไหนคิด 109
20. แบบทดสอบอายุรเวท
ฉันมีโทษะแบบไหน 113
21. แบบทดสอบนาฬิกา
พ่อแม่ของฉันเป็นโรคสมองเสื่อมหรือไม่ 119

ทักษะและอาชีพ

22. แบบทดสอบการเลือกสิ่งที่ดีที่สุด
ฉันตัดสินใจอย่างไร 124
23. แบบทดสอบรูปแบบการเรียนรู้
ฉันเรียนรู้ได้ดีที่สุดแบบไหน ดีที่สุดอย่างไร 129

24. แบบทดสอบสมาธิ
ฉันมีสมาธิดีไหม 134
25. แบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์
ฉันมีความคิดสร้างสรรค์หรือไม่ 138
26. แบบทดสอบภาวะผู้นำในตัวเอง
ฉันสามารถสร้างแรงจูงใจให้ตัวเองได้หรือไม่ 141
27. แบบทดสอบฮวงจุ้ย
ฮวงจุ้ยของพื้นที่ทำงานของฉันดีไหม 146
28. แบบทดสอบความเครียด
ความสมดุลระหว่างการทำงาน
กับการใช้ชีวิตของฉันมีความลงตัวกันหรือไม่ 150
29. แบบทดสอบไอคิว
ฉันฉลาดแค่ไหน 154
30. แบบทดสอบออกซบริดจ์
ฉันฉลาดไหม 163

การใช้ชีวิตและการอยู่ร่วมกัน

31. แบบทดสอบโฟโม
ฉันเสพติดโซเชียลมีเดียไหม 168
32. แบบทดสอบการเมือง
จุดยืนทางการเมืองของฉันอยู่ตรงไหน 172

33. แบบทดสอบการเลือกปฏิบัติ
ฉันเป็นผู้กระทำหรือเป็นเหยื่อ 183
34. แบบทดสอบความมั่งคั่ง
ฉันรวยหรือยัง 188
35. แบบวัดความสุขส่วนบุคคล
ฉันมีความสุขหรือไม่ 191
36. แบบทดสอบความเป็นคู่ชีวิตสี่คำถาม
นี่คือรักใช่ไหม 196
37. แบบทดสอบเรื่องเพศสัมพันธ์
เพศสัมพันธ์ของฉันดีแค่ไหน 199
38. แบบทดสอบความสัมพันธ์
ฉันรู้จักคู่ของฉันดีแค่ไหน 202

ภาคผนวก

ทฤษฎีแบบทดสอบ 206
บันทึก 212
ขอขอบคุณ 222
แหล่งที่มา 225
เกี่ยวกับผู้เขียน 236

แนวทางการใช้งาน

มนุษยชาติไม่เคยต้องประสบกับการทดสอบมากเท่ากับทุกวันนี้มาก่อน เรามีการทดสอบทั้งแบบตั้งแต่ก่อนที่ทุกอย่างจะเกิดขึ้น (การทดสอบการตั้งครรภ์) และหลังจากที่ทุกสิ่งสิ้นสุดลง (เพื่อระบุสาเหตุของการเสียชีวิต) แล้วระหว่างนั้นล่ะ ตั้งแต่เกิดจนตาย จากศีรษะจรดปลายเท้า เราต้องเผชิญกับการประเมินที่ถาโถมเข้ามามากมาย การทำให้เป็นมาตรฐาน และสูตรต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการวินิจฉัยก่อนคลอด การสอบจีซีเอสอี[1] การสอบใบขับขี่ การทดสอบสมรรถภาพทางทหาร การทดสอบไอคิว การทดสอบอีคิว การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย

---

[1] การสอบจีซีเอสอี (GCSE: General Certificate of Secondary Education) หรือการสอบวัดระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสหราชอาณาจักร สำหรับนักเรียนอายุ 14 - 16 ปี เป็นวุฒิการศึกษาสำคัญที่ใช้เป็นเกณฑ์ในการเข้าเรียนต่อระดับสูงขึ้นและในระดับอุดมศึกษา

การทำแบบทดสอบภาวะซึมเศร้า ไปจนถึงการทดสอบภาวะสมองเสื่อม ชีวิตเองก็เป็นการทดสอบอันยาวนานชุดหนึ่ง และพวกเราก็เป็นเพียงผู้เข้าร่วมการทดสอบเท่านั้น

หนังสือเล่มนี้จะตอบสนองทุกความต้องการในการทำแบบทดสอบของคุณ โดยได้รวบรวมแบบทดสอบจำนวน 38 ชุด ทั้งแบบมีชื่อเสียงและแบบไม่เป็นที่รู้จัก ทั้งแบบมีประวัติศาสตร์มายาวนานและแบบใหม่ล่าสุด ซึ่งจะช่วยตีความชีวิตของคุณ

การทดสอบเป็นวิธีการวัดผลอย่างหนึ่ง โดยสามารถจำแนกความแตกต่างขั้นพื้นฐานออกเป็นแบบทดสอบเชิงทวิภาค (Binary Test) เชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ การทดสอบเชิงทวิภาคจะแบ่งผลลัพธ์ออกเป็นสองประเภท เช่น บวก/ลบ ถูก/ผิด ตั้งครรภ์/ไม่ตั้งครรภ์ แบบทดสอบเชิงปริมาณจะระบุตำแหน่งผลลัพธ์ของคุณบนมาตรวัด (Scale) แล้วเปรียบเทียบมันกับผลลัพธ์ของผู้อื่น เช่น การทดสอบไอคิวหรือการทดสอบด้านกีฬา ส่วนแบบทดสอบเชิงคุณภาพจะให้ผลลัพธ์เชิงบรรยายและจัดประเภท เช่น แบบทดสอบอายุรเวท แต่การทดสอบก็เป็นเครื่องมืออันทรงพลังเช่นกัน เพราะมันเป็นตัวตัดสินว่าใครอยู่ในกลุ่มและใครไม่ใช่ มันขีดเส้นแบ่งระหว่างความปกติกับความวิกลจริต ระหว่างพวกเรากับผู้อื่น ระหว่างต่ำกว่าค่าเฉลี่ยกับสูงกว่าค่าเฉลี่ย

คุณสามารถเปิดหน้าใดก็ได้ในหนังสือเล่มนี้ แล้วเลือกอ่านหรือหยุดเมื่อไรก็ได้ตามใจคุณ ลองทดสอบตัวคุณเอง เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน หรือสมาชิกในครอบครัว หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อทุกคนที่สงสัยใคร่รู้ เนื่องจากแบบทดสอบต่าง ๆ ไม่ได้มีหน้าที่เพียงแค่จัดหมวดหมู่เท่านั้น แต่ยังช่วยให้เราเห็นทิศทางของตัวเองด้วยว่า ฉันคือใคร ฉันทำอะไรได้ ฉันยืนอยู่ตรงไหนเมื่อเทียบกับผู้อื่น เมื่อคุณรู้ว่าตัวเองยืนอยู่จุดใด คุณก็จะรู้ได้ว่าต้องการจะไปทางไหนต่อ

หากคุณเป็นคนเน้นการปฏิบัติและอยากเริ่มต้นด้วยการประเมินชีวิตของตัวเอง ก็ตรงไปที่แบบทดสอบในหน้า 22 หรือหากคุณอยากเริ่มด้วยภาพรวมคร่าว ๆ และทำความรู้จักแบบทดสอบแรกเริ่มในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ ให้เริ่มอ่านจากหน้าถัดไป ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับ “ประวัติศาสตร์โดยสังเขปของการทดสอบ”

ประวัติศาสตร์
โดยสังเขปของการทดสอบ

การทดสอบนั้นมีอยู่คู่กับมนุษยชาติ และมีคำถามอยู่สี่ข้อที่เราไม่เคยหยุดตั้งคำถามเลย ได้แก่ “คุณมีความผิดหรือไม่” “คุณมีความสามารถหรือไม่” “ฉันคือใคร” และ “ฉันมีสุขภาพดีหรือไม่”

เราล้วนรู้ว่าคำถามเรื่องความผิดนี้มาจากคัมภีร์ไบเบิล พระเจ้าในคราบงูจอมเจ้าเล่ห์ได้ทำการทดสอบอดัมกับอีฟว่าจะทัดทานความเย้ายวนใจของผลแอปเปิลได้หรือไม่ ทว่าพวกเขาทำไม่ได้ ในหนังสือกันดารวิถี (The Book of Numbers) เราพบแบบทดสอบความไม่ซื่อสัตย์อันโด่งดังที่ว่า สามีที่คลางแคลงใจว่าภรรยาของตัวเองนอกใจ พวกเธอจะโดนบังคับให้ดื่มขวดยาบรรจุน้ำขม หากเธอ “ท้องบวมอืดและมีน้ำไหลออกจากหว่างขา” ก็เป็นหลักฐานว่าพวกเธอมีความผิด

การทดสอบจับโกหกที่มีความน่าเชื่อถือทางจิตวิทยาอาจสืบย้อนไปถึงยุคอินเดียโบราณ ผู้ต้องสงสัยว่าโกหก

จะถูกพาไปยังกระโจมมืด ข้างในมีลาอยู่ตัวหนึ่ง หางของมันเคลือบด้วยน้ำมันตะเกียง ชายคนนั้นถูกสั่งให้ดึงหางลาตัวนั้น และได้รับการบอกว่า หากเขาเป็นคนโกหก การดึงหางลาจะทำให้มันร้อง เพราะลามีญาณหยั่งรู้ ชายคนนั้นจะถูกทิ้งให้อยู่ตามลำพังกับสัตว์ และหลังจากผ่านไประยะหนึ่งจึงถูกพาออกมาจากกระโจม มันไม่สำคัญว่าลาจะร้องหรือไม่ เพราะหลักฐานอยู่ที่มือของชายคนนั้น หากมือของเขาสะอาด ก็เป็นข้อพิสูจน์ว่าเขาผิดเพราะเขาไม่ได้จับหางลา และตามคำบอกเล่าของผู้คิดค้นการทดสอบนี้ขึ้น คุณสามารถบอกได้ว่าใครโกหกจากความกลัวว่าจะถูกจับได้ เครื่องจับเท็จสมัยใหม่ก็อาศัยหลักการเดียวกันนี้

การพิพากษาของพระเจ้า

การทดสอบที่มีการบันทึกไว้เป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์มนุษยชาติก็เกี่ยวข้องกับคำถามเรื่องความผิดเช่นกัน การพิพากษาของพระเจ้าเป็นวิธีที่รู้จักกันดีว่าใช้ระบุความผิดในสมัยโบราณของจีน อินเดีย และเอเชียไมเนอร์ ผู้ถูกกล่าวหาต้อง “ไปอยู่เบื้องหน้าพระพักตร์ของพระเจ้า” เพื่อยืนยันความผิดของตน บันทึกที่เป็นลายลักษณ์อักษรซึ่งเก่าแก่มากที่สุดชิ้นหนึ่งคือประมวลกฎหมายอูร์-นัมมู

(Code of Ur-Nammu) (2,100 ปีก่อนคริสต์ศักราช) ได้อธิบายถึงการพิพากษาของพระเจ้า เช่น ใน "การพิพากษาด้วยน้ำ" (Ordeal by Water) ผู้ถูกกล่าวหาจะถูกโยนลงไปในน้ำ หากเขาจมน้ำ แสดงว่าเขามีความผิด วิธีการนี้ยังคงถูกใช้ต่อเนื่องมาเป็นเวลาหลายพันปี แม้จะมีหลายรูปแบบที่แตกต่างกันไป เช่น ในการพิจารณาคดีแม่มดในช่วงยุคกลางของยุโรป "การพิพากษาด้วยน้ำ" ถูกตีความในทางตรงกันข้าม หากผู้หญิงคนนั้นไม่จมน้ำ ถือว่าเธอมีความผิด แต่หากจมน้ำก็ถือว่าเธอบริสุทธิ์ (แต่น่าเสียดายที่เธอได้เสียชีวิตไปแล้ว)

การเริ่มต้นและการประเมิน

"คุณมีความผิดหรือไม่" เป็นคำถามแรกของการทดสอบทั้งหลายที่ใช้มาตั้งแต่สมัยโบราณกาล คำถามที่สองคือ "คุณมีความสามารถหรือไม่" เราทราบจากบันทึกชิ้นแรก ๆ ของพิธีกรรมแรกรับ (Initiation Rites) การทดสอบความกล้า และพิธีการเข้ารับตำแหน่ง ว่าการเข้าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสังคมต้องผ่านการทดสอบ ก่อนจะได้รับการยอมรับให้เข้ากลุ่ม ผู้สมัครหรือสมาชิกใหม่ต่างก็ต้องพิสูจน์ตัวเองให้ชุมชนนั้น ๆ เห็นเสียก่อน ซึ่งสิ่งนี้ใช้ได้กับ

ชุมชนทางศาสนาและองค์กรภราดรภาพ (Fraternities) รวมถึงชนเผ่าพื้นเมืองและแก๊งข้างถนน ความแตกต่างมีเพียงอย่างเดียวคือรูปแบบของพิธีกรรมซึ่งมีความหลากหลายอย่างมาก

ในสหรัฐอเมริกา หากคุณต้องการเข้าร่วมองค์กรภราดรภาพที่มีอิทธิพลสักกลุ่มหนึ่งที่อยู่ในหลายมหาวิทยาลัย คุณต้องเข้าร่วมพิธี "การรับน้องเฮซิง" (Hazing) ซึ่งเป็นบททดสอบการเข้ากลุ่มอย่างไม่เป็นทางการ เช่น ในองค์กรภราดรภาพของวิทยาลัยดาร์ตมัท ผู้สมัครจะต้องกิน "Vomelet" (ไข่เจียว [Omelette] ที่ทำจากอาเจียน [Vomit]) ส่วนที่อื่น ๆ ในสหรัฐอเมริกา ใครก็ตามที่ต้องการเข้าร่วมแก๊งนักโทษที่เชิดชูคนผิวขาวหรือแก๊งภราดรภาพอารยัน (Aryan Brotherhood) จะต้องสังหารเพื่อนนักโทษด้วยกันเอง ขณะที่เด็กหนุ่มชาวมาไซที่หลังจากผ่านการขลิบอวัยวะเพศแล้ว จะต้องตั้งค่ายอยู่ในป่าลึกร่วมกับเด็กชายคนอื่น ๆ ที่เข้าพิธีเดียวกันและอาศัยอยู่ที่นั่นสิบปี ก่อนจะกลับเข้าสู่ชุมชน และผู้ที่ต้องการเข้าพิธีรับศีลล้างบาป (Baptism) ของศาสนาคริสต์เมื่อเป็นผู้ใหญ่จะต้องใช้เวลาหนึ่งปีเพื่อพิสูจน์ศรัทธาของตัวเองเสียก่อน

แนวคิดการตัดสินมนุษย์จากคุณงามความดีมากกว่าการตัดสินจากชาติกำเนิด มีต้นกำเนิดจากประเทศจีน

ราวปี ค.ศ. 600 ราชวงศ์สุยได้จัดการสอบ*เคอจี่ว์ (Keju)* หรือการสอบคัดเลือกขุนนางเข้ารับราชการ ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างการทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบทหาร การเรียนรู้แบบท่องจำ และการไขปริศนาเล็กน้อย เช่น ในการสอบรอบสุดท้าย ผู้สมัครจะต้องดื่มสุราที่มีฤทธิ์แรง แล้วแต่งบทกวี ซึ่งนึกภาพตามได้ไม่ยากว่านี่อาจเป็นการฝึกความคิดสร้างสรรค์ในศูนย์ประเมินสมัยใหม่บางแห่ง

นักจิตเทคนิค (Psychotechnicians)

ในโลกตะวันตก แนวคิดที่ว่า คนหนุ่มสาวจะเลือกอาชีพโดยอิงจากแบบทดสอบทางอาชีพมากกว่าจะทำตามธรรมเนียมของครอบครัวหรือความชอบส่วนบุคคล ถือเป็นปรากฏการณ์ที่ค่อนข้างใหม่ ปรากฏการณ์นี้เริ่มขึ้นในช่วงต้นศตวรรษที่ 20 และได้รับแรงบันดาลใจจากการทดสอบประสิทธิภาพของเครื่องจักร วิศวกรเครื่องกลชาวอเมริกัน เฟรเดอริก วินสโลว์ เทเลอร์ (Frederick Winslow Taylor) ได้ค้นหากระบวนการทำงานที่เหมาะสมที่สุดที่ขจัดความไม่แม่นยำ ความไร้ประสิทธิภาพ และการเคลื่อนไหวที่ไม่จำเป็นทั้งหมดออกไป (ด้วยเหตุนี้จึงเกิดเป็นคำว่า “แนวคิดแบบเทเลอริซึ่ม” หรือ Taylorism) เนื่องจาก

วิธีการนี้ใช้ได้ผลดีมากกับเครื่องจักร ในทศวรรษ 1920 "นักจิตเทคนิค" ได้ถามตัวเองว่า ทำไมไม่ลองทำเช่นเดียวกันนี้กับมนุษย์ มีการสันนิษฐานว่า ทักษะเฉพาะทางบางอย่างเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับกระบวนการทำงานบางประเภท ทว่าทักษะเหล่านี้ไม่สามารถเรียนรู้ได้ แต่จะถูกค้นพบผ่านแบบทดสอบความถนัด (Aptitude Test) ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้จะนำไปใช้จัดสรรว่าผู้สมัครควรเข้าทำงานในตำแหน่งใดโดยเฉพาะ

เอกสารมาตรฐานอ้างอิงความยาว 900 หน้า ชื่อ *Handbuch psychotechnischer Eignungsprüfungen* (หรือคู่มือแบบทดสอบความถนัดเชิงจิตเทคนิค) โดยฟริตซ์ กีเซอ (Fritz Giese) ในปี ค.ศ. 1925 แสดงให้เห็นถึงความกว้างขวางของการทดสอบประเภทนี้ ความถนัดทางอาชีพมีตั้งแต่ "ทักษะการใช้มือให้ประสานกันของผู้หญิง" ไปจนถึง "การทดสอบกระเป๋าเดินทาง" ซึ่งคุณต้องจัดกระเป๋าโดยใส่เสื้อผ้าและ "วัตถุเทอะทะ" ต่าง ๆ

ในช่วงกลางทศวรรษ 1950 แบบทดสอบความถนัดดังกล่าวถูกแทนที่โดยแบบทดสอบรูปแบบที่เราคุ้นเคยในปัจจุบัน ทุกวันนี้ คนได้รับการว่าจ้างไม่ใช่เพราะพวกเขาพิสูจน์ว่าตัวเองมีความสามารถในการดำเนินกระบวนการทำงานเฉพาะอย่างได้ แต่เป็นเพราะพวกเขาเป็น "บุคคลที่เหมาะสมที่สุด" สำหรับงานนี้

เทพพยากรณ์สมัยใหม่

คำถามที่ยิ่งใหญ่ลำดับที่สามของแบบทดสอบคือ “ฉันคือใคร” ในยุคกรีกโบราณ เมื่อคุณอับจนหนทาง คุณจะไปขอคำปรึกษาจากเทพพยากรณ์ (Oracle) เทพพยากรณ์ที่มีชื่อเสียงและได้รับความนิยมมากที่สุดคือเทพพยากรณ์แห่งวิหารเดลฟี (Dephi) อาจเป็นเพราะว่า แทนที่จะให้คำตอบชัดเจน เทพพยากรณ์กลับท่องบทกลอนที่ฟังแล้วยากจะเข้าใจ ซึ่งโดยปกติจะฟังดูเข้าทีก็ต่อเมื่อมันได้เกิดขึ้นแล้วในอนาคต

เหนือทางเข้าของวิหารเดลฟีที่เทพพยากรณ์อาศัยอยู่มีคำจารึกว่า *Gnothi seauton* (“จงรู้จักตัวเอง”)

หลักการนี้สำคัญยิ่ง เพราะมันคือแนวคิดหลักที่สอดแทรกอยู่ในความพยายามทั้งหมดเพื่อที่จะวัดจิตวิญญาณ บุคลิกภาพ และอารมณ์ของบุคคลหนึ่ง ประวัติศาสตร์ทั้งหมดของการทดสอบสามารถมองได้ว่าเป็นความพยายามในการมอบความน่าเชื่อถือทางวิทยาศาสตร์ให้เหล่าเทพพยากรณ์สมัยโบราณ

ความพยายามครั้งแรกในการอธิบายบุคคลโดยอ้างอิงจากบุคลิกภาพของพวกเขา (และไม่ใช่จากลักษณะทางกายภาพหรือทางพันธุกรรม) เกิดขึ้นในยุคกรีกโบราณ ผลลัพธ์ที่ได้คือการแสดงลักษณะนิสัยพื้นฐานสี่แบบ ได้แก่

เจ้าอารมณ์ (Choleric) ซึมเศร้า (Melancholic) เฉื่อยชา (Phlegmatic) และร่าเริง (Sanguine) (แบบทดสอบสภาพอารมณ์ หน้า 22)

เป็นเวลาอีก 2,000 ปี จึงได้เกิดความพยายามอย่างจริงจังครั้งถัดไปที่จะวัดปริมาณบุคลิกภาพของมนุษย์คนหนึ่ง โยฮันน์ คาสปาร์ ลาวาเทอร์ (Johann Kaspar Lavater) บาทหลวงชาวสวิส ได้พัฒนาแนวคิดที่อาริสโตเติล (Aristotle) ได้เคยเสนอไว้ว่า การตัดสินอุปนิสัยและสติปัญญาของคนคนหนึ่งจากสีผม ขนาดสมอง โครงสร้างกระดูก หรือทรงจมูกเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ การดูโหงวเฮ้ง (Physiognomy) ได้รับความนิยมสูงสุดในช่วงศตวรรษที่ 19 และช่วงต้นศตวรรษที่ 20 และใช้เป็นรากฐานของสุพันธุศาสตร์[1] และอุดมการณ์การเหยียดเชื้อชาติ

การตีความในลักษณะนี้ถูกโต้แย้งโดยแบบสำรวจจิตใจ (Exploration of the Psyche) ของซิกมุนด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) อ้างอิงจากทฤษฎีที่ปฏิวัติวงการของเขา บุคลิกภาพของเราไม่ได้มีมาแต่กำเนิดเท่านั้น แต่ยังถูก

---

[1] สุพันธุศาสตร์ (Eugenics) เป็นชุดความเชื่อและแนวปฏิบัติที่มุ่งพัฒนาคุณภาพทางพันธุกรรมของประชากรมนุษย์โดยการคัดเลือกสายพันธุ์ที่มีลักษณะพึงประสงค์และยับยั้งการสืบพันธุ์ของลักษณะไม่พึงประสงค์ แนวคิดนี้ถูกเสนอโดยฟรานซิส กัลตัน (Francis Galton) ในปี ค.ศ. 1883

หล่อหลอมจากวัฒนธรรมของเราด้วย ในปี ค.ศ. 1921 คาร์ล กุสตาฟ จุง (Carl Gustav Jung) อดีตลูกศิษย์ของฟรอยด์ ได้ตีพิมพ์ผลงานของเขา ชื่อ *Psychological Types* ซึ่งจุดกระแสของการจัดประเภทของบุคลิกภาพที่ยังคงใช้มาจนทุกวันนี้ ในหนังสือของเขา จุงได้นิยามโครงสร้างบุคลิกภาพไว้สองประเภท ได้แก่ เก็บตัว (Introversion) กับเปิดเผย (Extroversion) ผู้คนแสดงตัวตนที่แท้จริงของพวกเขาผ่านพฤติกรรมที่มีต่อโลกภายนอก โดยคนเปิดเผยเบนสายตาไปยังโลกภายนอก ส่วนคนเก็บตัวมุ่งความสนใจสู่ภายใน

จุงยังได้อธิบายรายละเอียดของบุคลิกภาพสองประเภทนี้เพิ่มเติม โดยกำหนดให้แต่ละประเภทมี "หน้าที่" อยู่สี่ประการ ได้แก่ การคิด (Thinking) การรู้สึก (Feeling) การรับรู้ด้วยประสาทสัมผัส (Sensing) และสัญชาตญาณ (Intuition) จากแนวคิดเหล่านี้ทำให้เกิดลักษณะนิสัยที่หลากหลายขึ้นภายในโครงสร้างหมวดย่อย ซึ่งจุงได้นำไปเปรียบเทียบกับบุคคลในประวัติศาสตร์ เช่น เกอเธ่ (Goethe) เป็น "คนเปิดเผยและมีสัญชาตญาณ" ที่ "เห็นความเป็นไปได้ใหม่ ๆ อยู่เสมอ และความมุ่งมั่นอันไม่รู้จบที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของเขานั้น กลับทำลายสิ่งเดียวที่ตัวเองเพิ่งจะสร้างเสร็จ" อย่างไรก็ตาม จุงตระหนักถึงข้อจำกัดของการจัดประเภทอย่างคร่าว ๆ นี้ดี

และได้ระบุไว้ในงานเขียนของเขาว่า ความซับซ้อนที่แท้จริงของบุคคลหนึ่ง ไม่สามารถอธิบายออกมาได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์

ฉันคือใคร และฉันเก่งแค่ไหน

การจัดจำแนกบุคลิกภาพในระยะแรกถูกคิดขึ้นมาในฐานะเครื่องมือทางคลินิก แต่เมื่อเข้าสู่ช่วงกลางศตวรรษที่ 20 ฝ่ายทรัพยากรบุคคลได้ค้นพบศักยภาพของการใช้การแบ่งประเภทเหล่านี้ในกระบวนการจัดหาบุคลากร

ตัวอย่างหนึ่งของสิ่งนี้คือแบบทดสอบบุคลิกภาพแบบ MBTI® (Myers-Briggs Type Indicator) ซึ่งแม้จะเป็นที่ถกเถียงในเชิงวิทยาศาสตร์ แต่ก็ยังถูกนำไปใช้อย่างแพร่หลาย แบบทดสอบนี้ประเมินบุคคลตามแนวคิดของคาร์ล จุง โดยพิจารณาจากวิธีที่บุคคลแสดงออกต่อโลกภายนอก ซึ่งรวมถึงคำถามในลักษณะเช่น คุณเป็นคนที่เน้นการปฏิบัติหรือเป็นคนที่เน้นการแสดงทางอารมณ์มากกว่ากัน สำหรับคุณ การยึดมั่นในหลักการสำคัญกว่าการรับฟังความรู้สึกของตัวเองหรือไม่ โดยปกติ คำถามเหล่านี้มักตอบได้ทันทีโดยไม่ต้องคิดมาก แต่ถ้าคุณใช้เวลาพิจารณาถึงมัน คุณก็มักจะได้ข้อสรุปว่า คำตอบที่แท้จริง

มีเพียงอย่างเดียวคือ “แล้วแต่สถานการณ์” เพราะในบางสถานการณ์คุณอาจเป็นคนเน้นเป้าหมายและใช้เหตุผล แต่ในอีกสถานการณ์หนึ่งคุณอาจเป็นคนช่างฝันและว่อกแว่ก ซึ่งนำเราไปสู่คำวิจารณ์ที่พบบ่อยที่สุดต่อวิธีการนี้ นั่นคือธรรมชาติความเป็นสองขั้วของพวกมัน คุณต้องเป็นคนเก็บตัว*หรือไม่ก็ต้อง* เป็นคนเปิดเผย ต้องใช้ความคิด*หรือไม่ก็ต้องใช้* ความรู้สึก ไม่มีพื้นที่สีเทา ดังนั้นจึงไม่มีความกำกวม

ทว่าการตัดแบบทดสอบประเภทนี้ทิ้งทั้งหมดก็อาจเป็นความผิดพลาด นักเขียน มัลคอล์ม แกลดเวลล์ (Malcolm Gladwell) ได้แสดงให้เห็นว่าแบบทดสอบเหล่านี้มีทั้งความธรรมดา*และ*ความหลักแหลมอย่างยิ่งอยู่ด้วยกัน ดังเช่นในสมัยที่เขายังเป็นนักศึกษา เขาและเพื่อนคนหนึ่งได้พัฒนาแบบทดสอบของตัวเองขึ้นมาอย่างฉับพลัน โดยการคิดค้นประเภทบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไป

1. **ในความสัมพันธ์เชิงโรแมนติก คุณเป็นเหมือนสุนัขหรือแมวมากกว่ากัน** กล่าวอีกนัยคือ “คุณเป็นฝ่ายไล่ตามที่วิ่งกระดิกหางไปที่ประตูอย่างร่าเริง หรือเป็นฝ่ายที่ถูกไล่ตาม”

2. **คุณต้องการข้อมูลจำนวนมากขึ้นหรือข้อมูลที่มีความหลากหลาย** กล่าวอีกนัยคือ “แนวทางการใช้ปัญญาของคุณคือการรวบรวมและศึกษาข้อมูลให้เชี่ยวชาญ