

# สารบัญ

<b>บทนำ :</b>		
จิตวิทยาคือทุกสิ่งทุกอย่าง	<b>9</b>	12. เรื่องราวน่าสะเทือนใจ ของคิตตี้ เจโนวิส <b>53</b>
1. แบบทดสอบรอว์ซาร์ก	<b>13</b>	13. ลูกบาศก์เนกเทอร์ <b>56</b>
2. หมกมุ่น	<b>18</b>	14. ตอนสมอ <b>59</b>
3. บุคลิกภาพของคุณ	<b>19</b>	15. การทดลองสุดซึ้ง <b>62</b>
4. มันก็อักษรจีนเหมือน ๆ กัน นั่นแหละ	<b>26</b>	16. การทาสู่ดาวอังคาร <b>68</b>
5. แตกต่างไม่แตกแยก	<b>32</b>	17. ไม้อ่อนหรือไม้แข็ง <b>71</b>
6. ต้องใช้นักจิตวิทยาที่คน จึงจะเปลี่ยนหลอดไฟ สักหลอดหนึ่งได้	<b>35</b>	18. คนโกหก <b>74</b>
7. โครจิตมืออาชีพ	<b>36</b>	19. ภาพลวงตา มุลเลอร์-ไลเออร์ <b>78</b>
8. รอไม่ไหวแล้ว	<b>39</b>	20. เส้นลวงตา <b>83</b>
9. จะรับหรือไม่รับ	<b>44</b>	21. วาดรูปสุนัขทดสอบสมอง <b>87</b>
10. คุณไม่กว่าลิ้มหรือเปล่า	<b>48</b>	22. คนรู้ใจอยู่ไหนหนอ <b>91</b>
11. ตามตรง ๆ	<b>52</b>	23. รักออนไลน์ <b>99</b>
		24. วาเลนไทน์ วันสละไส้ด? <b>102</b>
		25. แบบทดสอบฮา <b>107</b>

26. ถูกให้อ่าน อ่านให้ถูก	<b>111</b>	41. เวลาไม่ไหลกลับ	<b>179</b>
27. สรรเสริญหรือสาปส่ว	<b>114</b>	42. ง่ายกว่านี้ไม่มีอีกแล้ว	<b>186</b>
28. ป่วยจริงไม่จริง	<b>125</b>	43. ผู้ชายมาจากดาวอังคาร ผู้หญิงมาจากดาวศุกร์	<b>189</b>
29. รั้งสี่แพทย	<b>129</b>	44. จับปลาสองมือ	<b>195</b>
30. หมอผ่าตัด	<b>133</b>	45. นักจิตวิทยาหญิง	<b>201</b>
31. หมอมะเร็ง	<b>136</b>	46. ไอคิวของคุณ	<b>202</b>
32. รัฐมนตรีกระทรวง สาธารณสุข	<b>138</b>	47. คนไม่รำพึงในใจตนว่า “ไม่มีพระเจ้า”	<b>217</b>
33. แพงสีไหนดี	<b>143</b>	48. คนไม่ครองโลก	<b>222</b>
34. แกะรอยคนร้าย	<b>148</b>	49. บุคลิกภาพเพลง	<b>226</b>
35. มาตรฐานศีลธรรม	<b>152</b>	50. ทำนายทายมั่ว	<b>231</b>
36. นักวิจารณ์งานศิลป์	<b>157</b>	51. คุณเป็นพวกชอบ สมคบคิดหรือเปล่า	<b>235</b>
37. กลไฟ : ตอนที่ 1	<b>161</b>	52. รูปทรงมีเสียง	<b>238</b>
<i>มาตรฐานศีลธรรม : หากคุณตอบว่าเห็นด้วย หรือเห็นด้วยอย่างยิ่ง</i>	<b>164</b>	53. รูปทรงมีรสชาติ	<b>241</b>
38. กลไฟ : ตอนที่ 2	<b>165</b>	54. ใบหน้าบอกระไร : ตอนที่ 1	<b>245</b>
39. “แค่หลับตาฝัน”	<b>168</b>	55. กิปกักเต็น	<b>250</b>
40. ตีความจากภาพฝัน	<b>172</b>	56. ชื่อนั้นสำคัญไฉน	<b>253</b>
<i>มาตรฐานศีลธรรม : หากคุณตอบว่าไม่เห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง</i>	<b>178</b>	57. ไข่เจียวสีน้ำเงิน	<b>256</b>

58. อีคิวของคุณ	<b>259</b>	76. ความจำคุณไร้ขีดจำกัด	<b>337</b>
59. ผู้คุมเรือนจำ	<b>264</b>	77. โฟ (สมอง) ส่งทาง	<b>342</b>
60. ใหน้าบออะไร : ตอนที่ 2	<b>269</b>	78. จิตวิทยาทอบกัโลก?	<b>344</b>
61. แบบทดสอบ วัดการอ่านเขียน	<b>275</b>	79. ขอมันวัดกันที่...	<b>351</b>
62. หันเข้าหรือหันออก	<b>284</b>	จิตวิทยาทอบกัโลก? : ถ้าคุณเลือก "ป็น"	<b>354</b>
63. อาจารย์ที่เคารพ	<b>287</b>	80. ใหน้าบออะไร : ตอนที่ 4	<b>355</b>
64. ใหน้าบออะไร : ตอนที่ 3	<b>299</b>	81. จิตวิทยาแห่งความเจ็บปวด	<b>358</b>
65. จนปัญญา	<b>303</b>	82. ขวร้ายช้ายดี	<b>363</b>
66. คิดนอกกรอบ	<b>305</b>	83. "ผม" อย่างนั้น "ผม" อย่างนี้	<b>368</b>
67. รักวัวให้ผูกรักลูกให้ดี	<b>308</b>	84. แม่หรือมัว	<b>372</b>
68. รำไม้ดีโทษปีโทษเทม	<b>311</b>	จิตวิทยาทอบกัโลก? : ถ้าคุณเลือก "ปลัน"	<b>376</b>
69. ตัดเฟชบุ๊ก	<b>313</b>	85. คุณคือนักจิตวิทยา	<b>377</b>
70. เสพติดอาหาร	<b>316</b>	บทส่งท้าย :	
71. ผีหลอก	<b>321</b>	ส่งไปตามกระแส	
72. วมอยู่กับความรู้สึก	<b>323</b>	จิต-วิทยา	<b>383</b>
73. ทนการสูญเสียไม่ได้	<b>328</b>	อ้างอิง	<b>385</b>
74. เปลี่ยนเลนดีกว่าไหม	<b>332</b>	ประวัติผู้เขียน	<b>415</b>
75. จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว	<b>335</b>		

## บทนำ

# จิตวิทยาคือทุกสิ่งทุกอย่าง

คุณคงรู้จักความฉลาดในด้านทั่ว ๆ ไปหรือไอคิวของตัวเองกันดีอยู่แล้ว แต่กับ “ไอคิว (Psy-Q)” ละ คุณรู้จักและเข้าใจเหตุผลเบื้องหลังการกระทำของตัวเองมากแค่ไหน คุณอ่านพฤติกรรมของผู้คนรอบข้างหรือแม้แต่ของตัวเองได้ดีพอหรือยัง

หนังสือเล่มนี้ได้นำหลักจิตวิทยามาใช้เพื่อหาคำตอบและอธิบายทุก ๆ การกระทำของมนุษย์ ว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไรและทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ทว่าหนังสือเล่มนี้ไม่เหมือนตำราจิตวิทยาหนาเตอะหลาย ๆ เล่มที่เต็มไปด้วยรายละเอียดการทดลองแสนน่าเบื่อและทฤษฎีสุดซับซ้อน คุณคงอยากรู้มากกว่าว่าจิตวิทยาบอกอะไรเกี่ยวกับตัวคุณและชีวิตคุณได้บ้าง แต่ผมจะไม่บอกคุณหรอกนะครับ ผมจะแสดงให้คุณดูผ่านการเล่นเกมปริศนาคำทาย ภาพลวงตา และแบบทดสอบทางจิตวิทยามากมายแน่นอนว่าเรายังบอกอะไรไม่ได้มากในตอนนี้อย่างไรก็ตามแต่เชื่อได้เลยว่าเมื่อไหร่ที่คุณอ่านหนังสือเล่มนี้จบ นอกจากจะได้อ่านคำตอบที่ดีที่สุดตามหลักวิทยาศาสตร์แล้ว คุณยังจะได้ทำความเข้าใจและรู้จักตัวเองอย่างทะลุปรุโปร่งอีกด้วย

ที่ผมใช้คำว่า “วิทยาศาสตร์” นั้น เพราะในฐานะที่เป็นนักวิจัยทางจิตวิทยา ผมเองก็ถือเป็นนักวิทยาศาสตร์คนหนึ่ง เก่งของจิตวิทยาอยู่ที่การทำตามหลักวิทยาศาสตร์ พวกเราคิดค้นทฤษฎีขึ้นและทำการ

ทดสอบอย่างรัดกุมที่สุด ทุก ๆ งานวิจัยในหนังสือเล่มนี้ล้วนดึงมาจากบทความทางวิทยาศาสตร์ซึ่งได้รับการตรวจสอบเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เป็นเรื่องยากที่นักวิทยาศาสตร์จะเห็นตรงกันในเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็จริง แต่คำอธิบายและข้อสรุปที่ผมให้ไว้ล้วนมีหลักฐานที่น่าเชื่อถือที่สุด ณ ปัจจุบัน มารองรับ โดยปราศจากการเดาสุ่มแบบไร้หลักการ การใช้วิทยาศาสตร์ลวงโลก และเกร็ดความรู้ทางจิตวิทยาแบบกวม ๆ ดังนั้น ถึงคุณจะไม่อ่านเจอแนวคิดทั้งที่ใหม่ล้ำหน้าและเก่าคลาสสิกมากมาย แต่ก็มีน้อยมากที่เก่ากว่าช่วงทศวรรษที่ 1950 ในยุคก่อนที่จิตวิทยาจะถูกนับให้เป็นวิทยาศาสตร์เชิงทดลองแขนงหนึ่ง

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ถูกเขียนขึ้นเพื่อบรรยายแนวคิดเท่านั้น แต่มันยังช่วยให้คุณเข้าถึงแนวคิด โดยเปิดโอกาสให้คุณได้ประเมินตัวเองทั้งในเรื่องของบุคลิกภาพ สถิติปัญญา พื้นฐานทางศีลธรรม วิถีคิด ความยับยั้งชั่งใจ ฝีมือการวาดรูป ความสามารถในการให้เหตุผล รสนิยมทางดนตรี ความสามารถในการทำหลายอย่างพร้อมกัน ความไวต่อภาพลวงตา (ทั้งทางการมองเห็นและทางความคิด) หรือแม้แต่สเปกของคนที่ใช่ คุณจะรู้ว่าคุณมีบุคลิกอย่างไร มอง คิด รู้สึก และตอบสนองกับผู้อื่นอย่างไร ในฐานะสิ่งมีชีวิตสายพันธุ์หนึ่ง คุณจะต้องประหลาดใจกับเนื้อหาชวนตั้งคำถาม บ้างก็เรียกเสียงหัวเราะ บ้างก็น่ากลัวหรือน่าผิดหวัง หรือมีบ้างที่อาจทำเอาคุณอึ้งจนพูดไม่ออกไปเลย คุณจะกลายเป็นนักจิตวิทยา และจะชวนเพื่อน ๆ กับคนในครอบครัวให้มาทำแบบทดสอบในเล่มเพื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์กัน สุดท้ายเมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้จบ ผมก็หวังให้คุณเริ่มมองเห็นว่าจิตวิทยาคือทุกสิ่งทุกอย่าง ประสบการณ์ในทุก ๆ ด้านของชีวิตมนุษย์เราล้วนแล้วแต่สามารถวิเคราะห์เจาะลึกด้วยหลักจิตวิทยาทั้งสิ้น

ส่วนคุณจะทำหนังสือเล่มนี้อย่างไรก็แล้วแต่คุณเลยครับ จริงอยู่ที่ผมพยายามจัดเรียงแบบทดสอบเหล่านี้ตามลำดับ และจับแบบทดสอบคนละประเภทมาয়ারวมกันบ้างเพื่อให้มันหลากหลายไม่น่าเบื่อ ทว่าคุณ

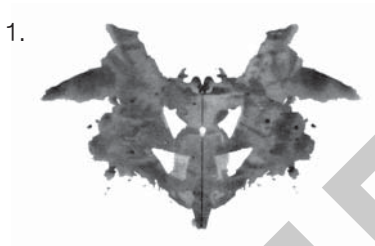
จะเลือกอ่านอย่างไรก็ได้ในแบบของคุณ จะกระโดดไปอ่านตามหน้าที่หนังสือบอกหรือสุ่มอ่านหัวข้อที่ชอบตามอารมณ์ก็ได้ทั้งนั้น เพราะนี่คือหนังสือของคุณ สมถองของคุณ การผจญภัยของคุณ จงถอนสมอแล้วแล่นเรือออกไปสู่โลกแห่งจิตวิทยาที่อยู่เบื้องหน้าคุณซะ!

SAMPLE

# 1. แบบทดสอบรอชาร์ค

เรามารเริ่มต้นด้วยการทำแบบทดสอบทางจิตวิทยาที่ขึ้นชื่อว่าโด่งดังที่สุดกันก่อนดีกว่า นั่นคือ แบบทดสอบรอชาร์ค (*Rorschach test*) ที่คุณต้องทำก็แค่เขียนสิ่งที่เห็นลงไปช่องว่างใต้ภาพหยดหมึก แล้วค่อยเปิดอ่านเฉลยเพื่อดูว่าคำตอบเหล่านั้นบออะไรเกี่ยวกับตัวคุณบ้าง

1.



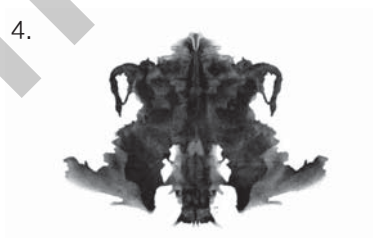
2.



3.



4.



5.



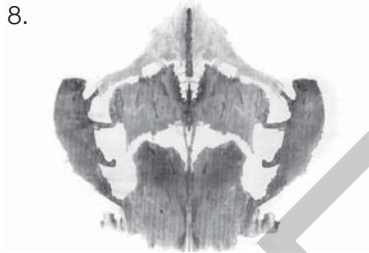
6.



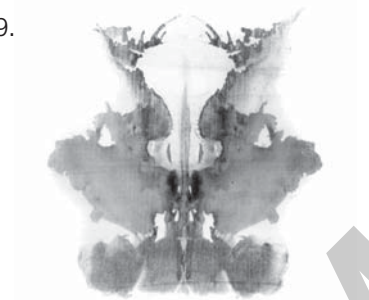
7.



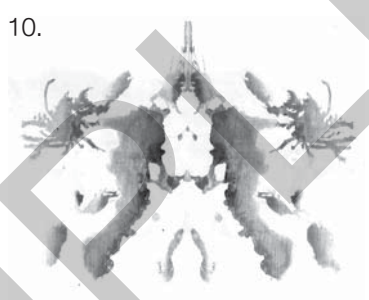
8.



9.



10.



## เฉลย

1. ภาพแรกเป็นแค่การอุ้มเครื่อง คำตอบนั้นออกจะเห็นได้ชัดจึงใช้บอกอะไรเกี่ยวกับตัวคุณได้ไม่มากนัก ไม่สำคัญหรอกว่าจะเห็นภาพนี้เป็นค้างคาว ผีเสื้อ หรือผีเสื้อราตรี
2. ทีนี้ก็ถึงเวลาเข้าเรื่องกันสักที คนส่วนใหญ่มักบอกว่าภาพนี้ดูเหมือนคนสองคนหรือสัตว์สองตัวอย่างหมีไม่ก็ช้าง แล้วคุณคิดว่าคนหรือสัตว์พวกนี้กำลังต่อสู้กัน กุมมือกัน หรือจับมือทักทายกัน ถ้าคิดว่าเป็นอย่างแรกก็อาจสื่อว่าคุณมีแนวโน้มเป็นคนอารมณ์รุนแรง



3. ภาพนี้ดูเหมือนคนสองคนเลยว่าไหมครับ (และที่อยู่ตรงกลางก็อาจเป็นหัวใจหรือไม่ก็ผีเสื้อ) ถ้าคุณมองไม่ออกหรือต้องเพ่งอยู่นานกว่าจะเห็น นี่อาจสื่อว่าคุณเป็นคนเข้าสังคมไม่เก่ง
4. ภาพนี้มักถูกเรียกเป็น “ภาพของพ่อ” เนื่องจากไม่ว่าจะเห็นอะไรมันก็จะสะท้อนถึงมุมมองที่คุณมีต่อพ่อของคุณนั่นแหละ ถ้าเห็นภาพหมี่ที่ตั้งท่าจะช้ำ เป็นไปได้ว่าคุณน่าจะกลัวพ่ออยู่ไม่น้อยเลยใช่หรือเปล่า (พูดรวม ๆ คือกลัวมนุษยเพศชายไม่ก็ผู้มีอำนาจทุกคน)
5. นี่เป็นอีกภาพที่ตอบได้ “ง่าย ๆ” ซึ่งใส่เข้ามาเพื่อให้พักหายใจพร้อมตรวจสอบว่าคุณตั้งใจตอบคำถามจริง ๆ หรือตอบแบบขอไปทีกันแน่ ถ้าคุณไม่ได้ตอบว่าเป็นผีเสื้อหรือค้างคาว (หรือกระต่ายโรคจิตในภาพยนตร์เรื่อง *Donnie Darko*) ก็น่าเป็นห่วงแล้วละ
6. ภาพนี้สะท้อนถึงมุมมองเรื่องเซ็กซ์ของคุณ ไม่ต้องเงินครับ ใช้จินตนาการให้เต็มที่ไปเลย! ถ้าเห็นมันเป็นหนังสือตัวหรือพระมยุ/พิน แสดงว่าคุณอาจกำลังพยายามข่มความรู้สึกทางเพศอยู่ก็ได้
7. เมื่อมีภาพของพ่อแล้วก็ต้องมี “ภาพของแม่” คุณเห็นเป็นอะไรกันนะ ถ้าเป็นนางฟ้าคู่หนึ่งก็ดีไป แต่ถ้าเป็นแม่มดละไม่ดีแน่สำหรับคนที่มองไม่เห็นผู้หญิงเลย ก็อาจสะท้อนว่าคุณคงเข้าหาผู้หญิงที่มีความสำคัญในชีวิตของคุณไม่เก่งสักเท่าไร
8. สวมภาพสุดท้ายอาจมองยากอยู่สักหน่อยเนื่องจากต้นฉบับของมันเป็นภาพสี ดังนั้น ถ้าคุณมองออกลำบากก็อย่าเพิ่งจิตตกไป คนส่วนใหญ่มักเห็นภาพนี้เป็นสัตว์สี่ขาสักตัว ถ้าคุณมองไม่เห็นก็เป็นไปได้ว่าคุณอาจไม่ถนัดรับมือกับสถานการณ์หรืออารมณ์ที่มันออกจะอึ้งตึ้งแบบในภาพ

9. คนส่วนใหญ่มองภาพนี้กันไม่ค่อยออกหรือ (ภาพคนหรือเปล่านั้น) แต่ถ้าคุณนึกอะไรไม่ออกเลยก็อาจสะท้อนให้เห็นว่าคุณไม่ค่อยชอบคิดหรือตัดสินใจอะไรด้วยตัวเอง
10. นี่เป็นอีกภาพที่มีรายละเอียดเยอะและคำตอบก็ไม่ “ธรรมดา” เสียด้วย บางคนเห็นมันเป็นปลู ลีอบสเตอร์ แมงมุม งู หรือไม้ก็แมลงสักชนิด หากคุณมององค์ประกอบพวกนี้ได้เป็นภาพเดียว เช่น ภาพโลกใต้น้ำ นั่นแสดงให้เห็นถึงความสามารถในการบริหารจัดการอันยอดเยี่ยม แต่ในเมื่อนี้เป็นโจทย์ข้อสุดท้าย นักจิตวิทยาจึงต้องคอยสังเกตสิ่งที่คนทำแบบทดสอบพยายามจะสื่อทั้งโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ เพื่อหาข้อสรุปไว้พูด “ทิ้งท้าย” ให้อีกฝ่ายรู้ถึงสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่หรือสภาพจิตใจ ณ ตอนนั้น

แบบทดสอบรorsch ที่คุณเพิ่งทำเสร็จไปได้รับการเผยแพร่ในปี 1921 โดยนักจิตวิทยาชาวสวิสที่ชื่อแฮร์มันน์ รorsch เป็นไปได้ว่าเขาอาจได้รับแรงบันดาลใจจากหนังสือกลอนเด็กในศตวรรษที่ 19 เรื่อง *Gobolinks* ซึ่งมีภาพประกอบเป็นรอยหมึกรูปผู้คน สิงสาราสัตว์ และสัตว์ประหลาด (ดูรายละเอียดเพิ่มเติมท้ายบทเพื่อดาวนโหลดหนังสือเล่มนี้ฟรี) แนวคิดเบื้องต้นคือ การให้ผู้ทำแบบทดสอบบรรยายรูปภาพแทนการพูดถึงตัวเองโดยตรง จะช่วยให้เรามองเห็นความคิดและอารมณ์ความรู้สึกในระดับจิตใต้สำนึกที่พวกเขาอาจไม่รู้ตัวหรือแม้แต่ตั้งใจปกปิด (เราจะได้เรียนรู้เรื่องนี้เพิ่มเติมกันในบทที่ความจากภาพฝัน)

ถ้าคุณคิดว่า “เจอลย” ของแบบทดสอบข้างต้นดูกำปั้นทุบดินไปหน่อย คุณก็คิดไม่ผิดหรอก แม้การตีความดังกล่าวจะยึดตามความเห็นซึ่งผู้คนให้การยอมรับ แต่นักจิตวิทยาบางส่วนก็ยังไม่ปักใจเชื่อว่าเรื่องของคนทั่วไปยอมรับกันนั้นถูกต้องแล้ว หรือแม้กระทั่งว่าแบบทดสอบนี้บอกอะไรที่เป็นประโยชน์กับเราได้จริงหรือ ด้วยเหตุนี้ ผมจึงคิดว่าจะตีความ

มันออกมาอย่างไรก็ได้ตามใจตัวเอง โดยขอตั้งชื่อแบบทดสอบที่ผมตีความ  
เองนี้ว่าแบบทดสอบรอร์ชาร์ก (Raw Shark Test)

แต่นักจิตวิทยาคลินิกในทุกวันนี้ก็ยังไม่ถึงกับเลิกใช้แบบทดสอบ  
รอร์ชาร์คเสียทีเดียว ยังมีหลายคนที่ยึดมั่นและถึงขั้นออกคู่มือวัดผลอย่าง  
ละเอียดเพื่อป้องกันการตีความคำตอบบางประเภทด้วยความรู้สึกส่วนตัว  
แม้แต่ฝ่ายตรงข้ามที่วิจารณ์ได้ถึงพริกถึงขิงที่สุดก็ยังยอมรับว่ามันอาจ  
มีประโยชน์กับการวินิจฉัยผู้ป่วยโรคจิตเภท (แม้งานวิจัยหนึ่งจะเผยว่า  
คนที่ดูปกติดีทุกอย่างจำนวนกว่า 1 ใน 6 กลับกลายเป็นคนโรคจิตเมื่อ  
ประเมินจากแบบทดสอบนี้) ทั้งนี้ทั้งนั้น การใช้แบบทดสอบรอร์ชาร์คเพื่อ  
ประเมินบุคลิกภาพของผู้่านซึ่งเป็นคนปกติทั่วไป (หวังว่านะ) ก็ยังคง  
เป็นที่ถกเถียงกันอยู่เนื่อง ๆ

อย่างไรก็ตาม มีคำตอบแบบหนึ่งที่สะท้อนบุคลิกภาพของคนตอบ  
ได้อย่างชัดเจน...

### รายละเอียดเพิ่มเติม

ดาวน์โหลดหนังสือเรื่อง *Gobolinks* หรือ *Shadow-Pictures for Young and  
Old* ได้ที่เว็บไซต์ [read.gov/books/young.html](http://read.gov/books/young.html)

## 2. หมกมุ่น

คนไข้รายหนึ่งไปหานักจิตวิทยาคลินิกและได้ทำแบบทดสอบหยดหมึก รอร์ชัค “บอกซิว่าคุณเห็นอะไร” นักจิตวิทยาถามหลังจากรูปภาพแรกให้ดู คนไข้ตอบว่า “ผู้หญิงปี๋ครับ” ฝ่ายแรกเลยบอก “นั่นเรามาลองทายกัน อีกสักภาพ” ฝ่ายหลังตอบกลับทันที “คนรักกำลังมีอะไรกันครับ” นักจิตวิทยาถึงกับเลิกคิ้ว “ไหนลองอีกภาพซิ...”

ยิ่งถามคนไข้ก็ยิ่งให้คำตอบที่สับสนขึ้นเรื่อย ๆ จนเมื่อครบสิบภาพ นักจิตวิทยาก็บอกกับเขาว่า “คุณใจนึ้ครับ ผมว่าปัญหาของคุณคือคุณหมกมุ่นเรื่องเพศมากเกินไป” คนไข้ตกใจมาก “ผมเนี่ยนะ! คุณต่างหากที่เอาแต่โชว์ภาพลามกให้ผมดู”

### 3. บุคลิกภาพของคุณ

ในขณะที่แบบทดสอบบอรรถวิสัยยังคงเป็นที่กังขา นักจิตวิทยาได้พัฒนาแบบสอบถามและแบบทดสอบที่มีประโยชน์กว่าขึ้นมามากมาย แม้จะมีหลายวิธีในการแบ่งบุคลิกภาพของคนเรา แต่วิธีที่แพร่หลายที่สุดเห็นจะเป็นการแบ่งแบบบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ (Big Five model) ก่อนจะไปทำความรู้จักกับบุคลิกภาพทั้งห้า เรามาลองทำแบบทดสอบกันดีกว่า

ต่อไปนี่คือคำบรรยายพฤติกรรมของผู้คน ให้คุณเลือกว่าแต่ละข้อตรงกับคุณมากน้อยแค่ไหน โดยให้คะแนนตัวคุณในตอนนี้เทียบกับคนรู้จักที่เป็นเพศเดียวกันและอายุใกล้เคียงกัน ไม่ใช่คนที่คุณอยากเป็นในอนาคต โปรดตั้งใจอ่านแต่ละข้อดี ๆ และเลือกคำตอบที่ตรงที่สุดโดยยังไม่ต้องสนใจตัวเลขที่ให้มา ที่สำคัญจงซื่อสัตย์กับตัวเองให้มากที่สุด และจำไว้ว่าไม่มีคำตอบที่ “ถูก” หรือ “ผิด” ใด ๆ ทั้งสิ้น

โดยทั่วไปแล้ว ฉัน...	ไม่ตรงสักบิด	ไม่ตรงเท่าไร	บอกไม่ถูก	ตรงใช้ได้	ตรงสุด ๆ
1. ใส่ใจในรายละเอียด	1	2	3	4	5
2. ไม่ชอบออกความเห็น	5	4	3	2	1
3. มั่นใจในตัวเอง	5	4	3	2	1
4. มักโหวตให้ผู้สมัครเลือกตั้งฝ่ายเสรีนิยม	1	2	3	4	5
5. มักทำงานบ้านให้เสร็จทันที	1	2	3	4	5
6. ไม่ชอบตัวเองที่เป็นแบบนี้	1	2	3	4	5
7. ชอบผัดวันประกันพรุ่งและชอบอู้งาน	5	4	3	2	1
8. เคารพผู้อื่น	1	2	3	4	5
9. เข้าสังคมเก่ง	1	2	3	4	5

โดยทั่วไปแล้ว ฉัน...	ไม่ตรงสักนิด	ไม่ตรงเท่าไร	บอกไม่ถูก	ตรงใช้ได้	ตรงสุด ๆ
10. รู้สึกดีกับตัวเองสุด ๆ	5	4	3	2	1
11. ผูกมิตรเก่ง	1	2	3	4	5
12. ไม่ชอบทำตัวเด่น	5	4	3	2	1
13. เห็นคุณค่าของงานศิลปะ	1	2	3	4	5
14. ไม่ชอบคุยเรื่องปรัชญา	5	4	3	2	1
15. ยอมรับคนอื่นอย่างที่เขาเป็น	1	2	3	4	5
16. ชอบล้มเลิกกลางคัน	5	4	3	2	1
17. เป็นพวกอารมณ์แปรปรวน	1	2	3	4	5
18. มักทำอะไรแค่พอผ่าน	5	4	3	2	1
19. หดหู่ง่าย	1	2	3	4	5
20. ชอบฟังความคิด ๆ หรือไอเดียใหม่ ๆ	1	2	3	4	5
21. เป็นสีสนของงานปาร์ตี้	1	2	3	4	5
22. มักรู้สึกว่าชีวิตตัวเองน่าเบื่อ	5	4	3	2	1
23. เป็นคนเจ้าคิดเจ้าแค้น	5	4	3	2	1
24. มักโหวตให้ผู้สมัครเลือกตั้งฝ่ายอนุรักษนิยม	5	4	3	2	1
25. ชอบดื่งบทสนทนาให้สร้างสรรค์	1	2	3	4	5
26. ชอบหลบอยู่หลังฉาก	5	4	3	2	1
27. โกรธยาก	5	4	3	2	1
28. ไม่ค่อยพูด	5	4	3	2	1
29. ใจดี	1	2	3	4	5
30. เป็นคนที่เตรียมพร้อมเสมอ	1	2	3	4	5
31. เวื่อยได้ใจ	5	4	3	2	1
32. มีจินตนาการบรรเจิด	1	2	3	4	5
33. คอยระแวงว่าคนอื่นจะมีเจตนาแอบแฝง	5	4	3	2	1
34. พูดถึงแต่เรื่องที่ดี ๆ ของคนอื่น	1	2	3	4	5

โดยทั่วไปแล้ว ฉัน...	ไม่ตรงสักนิด	ไม่ตรงเท่าไร	บอกไม่ถูก	ตรงใช้ได้	ตรงสุด ๆ
35. ไม่สนใจแนวคิดที่เป็นนามธรรม	5	4	3	2	1
36. ไม่สร้างง่าย ๆ	5	4	3	2	1
37. ปากจัด	5	4	3	2	1
38. ไม่ชอบไปพิพิธภัณฑ์ศิลปะ	5	4	3	2	1
39. สร้างง่าย	1	2	3	4	5
40. ชอบปิดการะ	5	4	3	2	1
41. ไม่สนใจงานศิลปะ	5	4	3	2	1
42. ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์เก่ง	1	2	3	4	5
43. ไร้ใจคนง่าย	1	2	3	4	5
44. ชอบวางแผนและทำตามแผนแบบเป๊ะ ๆ	1	2	3	4	5
45. รู้วิธีทำให้คนประทับใจ	1	2	3	4	5
46. ไม่ตื่นไปก่อนไว้	5	4	3	2	1
47. ชอบดูถูกคนอื่น	5	4	3	2	1
48. มักทำให้คนที่อยู่ด้วยรู้สึกสบายใจ	1	2	3	4	5
49. มักทำตามแผนจนสำเร็จ	1	2	3	4	5
50. ชอบน่มนคนอื่น	5	4	3	2	1