

## แบบทดสอบการยอมรับตนเอง

ในงานเลี้ยง คุณเจียบและเก็บตัว เพราะวิตกว่าผู้อื่นจะคิดอย่างไรต่อคุณ ถ้าคุณพูดอะไรผิดๆ ออกไป หรือว่าคุณมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และคาดหวังจะได้พบและรู้จักกับเพื่อนใหม่? คำตอบของคุณที่มีต่อคำถาม เช่นนี้จะบอกให้รู้ว่าคุณมีความยอมรับในตนเองมากแค่ไหน

แบบทดสอบนี้ถูกสร้างขึ้นเพื่อวัดว่าคุณยอมรับตนเองมากน้อยเพียงไร? ซึ่งแน่นอนว่าคำตอบทุกอย่างของคุณไม่มีคำว่าถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดคือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุด

ขอให้คุณตอบข้อความต่อไปนี้ว่าเป็นจริงสำหรับตัวคุณมากน้อยแค่ไหน โดยการใช้มาตรดังต่อไปนี้

- 1 = ไม่เป็นจริงเลยสำหรับฉัน
- 2 = เป็นจริงบ้างเล็กน้อย
- 3 = เป็นจริงประมาณครึ่งหนึ่ง
- 4 = เป็นจริงโดยส่วนใหญ่
- 5 = เป็นจริงทุกประการ

เติมหมายเลขแทนคำตอบลงในช่องสี่เหลี่ยมข้างท้ายของแต่ละข้อความ โปรดระลึกไว้เสมอว่า คำตอบที่ดีที่สุดคือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของคุณ

- 1 ฉันอยากจะเป็นเช่นนั้น ถ้าฉันสามารถหาใครสักคนที่จะบอกฉันถึงวิธีการแก้ปัญหาส่วนตัวของฉันได้
- 2 ฉันไม่สงสัยในคุณค่าของตนเอง แม้ฉันจะคิดว่าผู้อื่นกระทำเช่นนั้น
- 3 เมื่อผู้อื่นพูดถึงสิ่งที่ดีเกี่ยวกับตัวฉัน ฉันรู้สึกว่ายากที่จะเชื่อว่าเขาหมายความเช่นนั้นจริงๆ ฉันคิดว่าพวกเขาอาจจะไม่มีความจริงใจ
- 4 ถ้ามีคำวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตัวฉันหรือมีคนพูดถึงตัวฉัน ฉันไม่สามารถจะรับฟังได้
- 5 ฉันไม่พูดมากเวลาอยู่ในงานสังคม เพราะฉันกลัวว่าผู้อื่นจะวิพากษ์วิจารณ์หรือหัวเราะฉัน ถ้าฉันพูดอะไรผิดๆ
- 6 ฉันรู้ตัวดีว่าฉันไม่ได้ใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพมากนัก แต่ฉันก็ไม่เชื่อว่าฉันจะสามารถใช้พลังงานที่อยู่ในตัวฉันให้ดีขึ้นกว่านี้ได้อีกแล้ว
- 7 ฉันถือว่าความรู้สึกและแรงกระตุ้นโดยส่วนใหญ่ที่ฉันมีต่อผู้อื่นนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติและสามารถยอมรับได้
- 8 บางสิ่งบางอย่างภายในตัวฉันไม่ยอมให้ฉันมีความพอใจกับงานทุกอย่างที่ฉันได้ทำไป ถ้างานนั้นประสบผลดีฉันก็เกิดความรู้สึกว่า งานนั้นอยู่ต่ำกว่าระดับความสามารถของฉัน หรือมีฉะนั้นฉันก็ไม่ควรจะพึงพอใจกับมัน
- 9 ฉันรู้สึกว่าตนเองผิดแปลกไปจากผู้อื่น และอยากจะได้คำยืนยันว่าฉันมิได้ผิดแปลกจากพวกเขามากนัก
- 10 ฉันกลัวว่าผู้ที่ฉันชอบจะค้นพบว่าตัวฉันจริงๆ เป็นอย่างไร และจากนั้นเขาก็จะรู้สึกผิดหวังในตัวฉัน
- 11 ฉันมักจะรู้สึกหงุดหงิดใจเพราะความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยบ่อยครั้ง



- 31 แม้ว่าผู้อื่นจะคิดในทางที่ดีต่อตัวฉัน ฉันก็ยังรู้สึกผิดอยู่ในใจ เพราะฉันรู้ว่าฉันกำลังหลอกหลวงพวกเขา และถ้าฉันเป็นตัวของตัวเองจริงๆ แล้ว พวกเขาจะไม่คิดต่อฉันในทางที่ดีแน่ๆ
- 32 ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนที่อยู่ในระดับเดียวกับผู้อื่น และสิ่งนี้ช่วยให้ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีกับพวกเขา
- 33 ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นพร้อมที่จะมีปฏิกิริยาต่อฉันในทางที่ผิดแปลกไปจากที่พวกเขาแสดงต่อคนอื่นๆ
- 34 ฉันดำเนินชีวิตโดยยึดถือมาตรฐานของผู้อื่นไว้อย่างมาก
- 35 เมื่อฉันต้องพูดต่อหน้าคนเป็นกลุ่ม ฉันรู้สึกประหม่าและพูดไม่ได้
- 36 ถ้าฉันไม่โซคร้ายอยู่ตลอดเวลาแล้ว ฉันก็คงจะประสบความสำเร็จมากกว่านี้

  
  
  
  
  


### การให้คะแนน

ก่อนที่จะคำนวณคะแนนของคุณ คุณจะต้องเปลี่ยนการให้คะแนนใหม่ในข้อต่อไปนี้  
สำหรับข้อที่ 2, 7, 15, 19, 21, 25, 27, 32

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| ถ้าคุณตอบว่า 5 | เปลี่ยนคะแนนเป็น 1 |
| ถ้าคุณตอบว่า 4 | เปลี่ยนคะแนนเป็น 2 |
| ถ้าคุณตอบว่า 2 | เปลี่ยนคะแนนเป็น 4 |
| ถ้าคุณตอบว่า 1 | เปลี่ยนคะแนนเป็น 5 |

จากนั้นรวมคะแนนทั้งหมด และบันทึกลงในช่องสี่เหลี่ยมข้างล่าง

คะแนนรวม

### การแปลผลคะแนนที่ได้รับ

ต่ำกว่า 60

ถ้าคุณได้คะแนนต่ำกว่า 60 แสดงว่าคุณเป็นผู้ที่ยอมรับในตนเองสูงมาก คุณกระทำการต่างๆ ไปตามค่านิยมที่คุณมีอยู่ แทนที่จะทำตามแรงกดดันจากภายนอก คุณมีความศรัทธาในความสามารถของตนเองและรู้สึกถึงคุณค่าในตนเองคุณเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบและสามารถยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นได้อย่างไม่หวั่นไหว

60 ถึง 90

ถ้าคุณได้คะแนนในช่วงนี้ แสดงว่าคุณเป็นผู้ที่ยอมรับตนเองในระดับปานกลาง

91 ถึง 125

ถ้าคุณได้คะแนนในช่วงนี้ คุณอาจจะยอมรับตนเองประมาณครึ่งหนึ่งของเวลาทั้งหมด หมายความว่า ในบางสถานการณ์ คุณยอมรับตนเองได้ แต่ในอีกสถานการณ์หนึ่งคุณก็ไม่สามารถยอมรับตนเองได้ ขอให้ย้อนกลับไปดูข้อที่ได้คะแนนต่ำ (1 และ 2) และนำไปเปรียบเทียบกับข้อที่คุณได้คะแนนสูง (4 และ 5) เพื่อพิจารณาว่าคุณมีแบบแผนของการยอมรับตนเองหรือไม่

125 ถึง 156

ถ้าคุณได้คะแนนในช่วงนี้ แสดงว่าคุณมีได้ยอมรับตนเองมากเท่าที่ควรจะเป็น ขอให้ย้อนกลับไปดูข้อที่ได้คะแนนต่ำ (1 และ 2) เพื่อค้นหาว่าคุณมีปัญหายุ่งยากที่ไหน (เช่น บางทีคุณอาจจะขี้อายและประหม่าในงานสังคม หรือคุณอาจจะรู้สึกยากที่จะยอมรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น)

สูงกว่า 156

ถ้าคุณได้คะแนนสูงกว่า 156 แสดงว่าคุณไม่ยอมรับในตนเองเลยแม้แต่น้อย การกระทำของคุณถูกชี้นำโดยแรงกดดันจากภายนอก แทนที่จะขึ้นอยู่กับค่านิยมภายในตัวคุณ คุณมีปัญหาในการจัดการกับชีวิตและในการยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น คุณขาดความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้มีคุณค่า และบางทีคุณอาจจะเป็นคนขี้อายและประหม่าได้

โดย : *Dr. Michael Nathenson*  
(ชู้ช้ย สมินทธิไกร : แปกและเรียบเรียง)