

การแปลความหมายแบบวัดบุคลิกภาพ ซัคเคอร์แมน-คูลแมน-อลูจา (แบบวัดบุคลิกภาพเซตเคเอ)

INTERPRETATION OF THE ZKA-PQ

โดย Aluja, Kuhlman and Zuckerman, 2010.

พัฒนาเป็นภาษาไทย โดย ศ.นพ.ทินกร วงศ์ปการันย์ ศ.พญ. ณหทัย วงศ์ปการันย์ โดยได้รับอนุญาต
ฉบับปรับปรุง ตุลาคม ๒๕๖๕

คำแนะนำสำหรับ ZKA-40 (บุคลิกภาพเซตเคเอ-๔๐ (ฉบับภาษาไทย))

แบบสอบถามนี้ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 40 ข้อ หรือ 8 ข้อต่อหนึ่งมาตรวัดของบุคลิกลักษณะ (trait) บุคลิกลักษณะมี 5 ด้าน ได้แก่

1. Aggression (AG): บุคลิกลักษณะก้าวร้าว
2. Sensation Seeking (SS): บุคลิกลักษณะชอบแสวงหาประสบการณ์ใหม่
3. Activity (AC): บุคลิกลักษณะในการทำกิจกรรม การทำงาน
4. Extraversion (EX): บุคลิกลักษณะ การชอบแสดงออก
5. Neuroticism (NE): บุคลิกลักษณะวิตกกังวล

ขั้นตอนการแปลความหมาย

1. แปลงคะแนนดิบเป็นคะแนนมาตรฐาน (T-score: Ts)

โดยการนำคะแนนรวมของแต่ละมาตร (คะแนนดิบ) มาแปลงเป็นคะแนนมาตรฐาน โดยเทียบตามตารางการแปลงคะแนนก่อนนำไปแปลผล เช่น คะแนนรวมของ AG ได้ 23 คะแนนมาตรฐานเท่ากับ 61, คะแนนรวมของ NE ได้ 10 คะแนนมาตรฐานเท่ากับ 33

AG	Ts-AG	SS	Ts-SS	AC	Ts-AC	EX	Ts-EX	NE	Ts-NE
คะแนนดิบ	คะแนนมาตรฐาน	คะแนนดิบ	คะแนนมาตรฐาน	คะแนนดิบ	คะแนนมาตรฐาน	คะแนนดิบ	คะแนนมาตรฐาน	คะแนนดิบ	คะแนนมาตรฐาน
8	22	8	21	8	4	8	2	8	19
9	31	9	30	9	15	9	13	9	28
10	37	10	36	10	23	10	20	10	33
11	40	11	39	11	27	11	23	11	36
12	43	12	42	12	30	12	27	12	39
13	46	13	45	13	30	13	30	13	39
14	46	14	45	14	34	14	30	14	42
15	49	15	48	15	38	15	34	15	44
16	49	16	51	16	38	16	37	16	44
17	52	17	54	17	42	17	37	17	47
18	55	18	54	18	45	18	41	18	50

19	55	19	57	19	45	19	41	19	50
20	58	20	60	20	49	20	44	20	53
21	58	21	60	21	49	21	44	21	53
22	61	22	63	22	53	22	48	22	56
23	61	23	63	23	53	23	48	23	58
24	64	24	66	24	56	24	51	24	58
25	67	25	69	25	60	25	55	25	61
26	67	26	69	26	60	26	55	26	64
27	69	27	72	27	64	27	58	27	64
28	72	28	75	28	68	28	62	28	67
29	75	29	75	29	71	29	65	29	70
30	78	30	78	30	75	30	69	30	73
31	84	31	84	31	83	31	76	31	78
32	93	32	94	32	94	32	86	32	87

2. การแปลผล คะแนนมาตรฐานที่อยู่ในช่วง 40-60 ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ คะแนนมาตรฐานตั้งแต่ 60 ขึ้นไป ถือว่าสูง คะแนนมาตรฐานต่ำกว่า 40 ถือว่าต่ำ คะแนนมาตรฐานที่ยิ่งสูง หรือ ต่ำมาก ยิ่งแสดงคุณลักษณะในมาตรนั้นมาก เช่น คะแนนมาตรฐาน 85 จะแสดงลักษณะในมาตรนั้นได้ครบถ้วนสมบูรณ์กว่าได้คะแนนมาตรฐาน 65

การแปลความหมายในแต่ละมาตรด้วยคะแนนมาตรฐาน

Aggression (AG): ความก้าวร้าว

มาตรของด้านที่มีลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกถึงความก้าวร้าว

บุคคลที่ได้คะแนนสูง (60 หรือมากกว่า) มีแนวโน้มจะแสดงออกถึงความก้าวร้าวเมื่อบุคคลเหล่านี้รู้สึกถูกรังแกหรือถูกละเมิด คะแนนที่สูงมากจะบ่งชี้ว่า ความก้าวร้าวเหล่านั้นสามารถแสดงออกทางร่างกาย เช่น การตบตี การต่อสู้กับคนอื่น ในคะแนนที่ต่ำลงมาบุคคลนั้นมักโต้แย้งและมีความตรงไปตรงมาเกี่ยวกับความรู้สึกเชิงลบที่มีต่อผู้อื่น บางครั้งก็มีการดูถูกผู้อื่นโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น มีแนวโน้มที่จะโมโหได้ง่ายและแสดงอาการโกรธออกมาได้เป็นชั่วโมงหรือเพียงชั่วครู่ คนกลุ่มนี้เป็นคนที่หงุดหงิดง่าย ความโกรธที่ระบายออกมาเป็นได้ทั้งแบบแสดงออกและไม่แสดงออก บุคคลเหล่านี้สามารถทำให้ผู้อื่นรู้ว่าเขารู้สึกอย่างไร หรืออาจจะพยายามปกปิดความรู้สึกของตนเองก็ได้ มักมีความขุ่นเคือง ไม่เป็นมิตร วิพากษ์วิจารณ์ มักคิดว่าตนเองมักไม่ได้รับความยุติธรรม บางทีอาจจะแสดงความพอใจเมื่อเกิดเรื่องผิดพลาดกับคนอื่น บุคคลเหล่านี้มักจะไม่อดทนและมักจะหงุดหงิดกับคนอื่น

คะแนนต่ำ (40 หรือต่ำกว่า) มักเป็นบุคคลที่ค่อนข้างอ่อนโยน หากได้คะแนน 30 มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง และหนีการต่อสู้ หรือการปะทะกันทางร่างกาย เมื่อบุคคลเหล่านี้ได้รับการกระตุ้น จะมีความคล้อยตามและคิดถึงผู้อื่น ทั้งๆที่ถูกยั่วเย้า แต่บุคคลเหล่านี้มักจะไม่ตอบสนองด้วยความโกรธ เช่น เวลาพูดจะรักษาระดับของโทนเสียง และไม่ค่อยสบเวลาถูกยั่วเย้า บุคคลเหล่านี้มักจะมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงบุคคลที่หยาบคาย และยอมรับว่าตนเองนั้นไม่ได้ถูกเสมอ โดยมากจะพอใจในเรื่องทั่ว ๆ ไป ถ้าโกรธมักจะโกรธไม่นาน มีแนวโน้มที่จะมีความอดทนและอดกลั้นเมื่อผิดหวังหรือถูกยั่วเย้าโดยคนอื่น ๆ บ่งบอกถึงการมีความเมตตา มีมารยาทและความสามารถในการเข้ากับผู้อื่น คนกลุ่มนี้มีแนวโน้มที่จะมีความเชื่อใจ และรักใคร่ บุคคลเหล่านี้ไม่ค่อยประหลาดใจในทางที่ไม่เป็นมิตร ถึงขั้นมีปัญหาในการแสดงความโกรธ

Sensation Seeking (SS): การแสวงหาประสบการณ์ใหม่

มาตรของด้านที่มีลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการประสบการณ์ตื่นเต้นใหม่หรือการผจญภัย

บุคคลที่ได้คะแนนสูง (60 หรือมากกว่า) มักจะใช้ร่างกายไปกับกิจกรรมที่เป็นความเสี่ยงและการผจญภัย ยินดีที่จะเปิดรับประสบการณ์ที่แปลกใหม่ เช่น การไปในที่ที่ไม่คุ้นเคย และเปลี่ยนประสบการณ์ บุคคลเหล่านี้มักจะมองหาสิ่งใหม่ ๆ หรือสถานการณ์ที่ไม่อาจคาดเดาได้ให้เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยทั่วไปแล้ว บุคคลเหล่านี้มีความสุขและมองหาสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์รุนแรงไม่ว่าจะเป็นบวกหรือลบ คนเหล่านี้ไม่ค่อยชอบทำตามแบบตามแผนและเป็นทางการ มักจะเปิดรับแนวคิดและประสบการณ์ที่ฉีกแนว เป็นบุคคลที่ขาดการยับยั้งชั่งใจ มักมองหาสิ่งกระตุ้นที่ตื่นเต้นและ มีความแปลกใหม่ในการสื่อสารกับผู้อื่น บุคคลที่หุนหันพลันแล่นถูกดึงดูดด้วยความสุข หรือ กามารมณ์ในชีวิต โดยปราศจากการใส่ใจในผลการกระทำที่ตามมา มักให้ความสนใจเรื่องเพศ การสังสรรค์ แอลกอฮอล์ หรือแม้แต่สิ่งเสพติด ไม่สามารถทนต่อความเบื่อหน่าย หรือถูกบังคับให้ไม่ต้องทำอะไรเป็นเวลานาน ๆ มักต้องการความหลากหลาย ความแตกต่าง และ กิจกรรมที่ตื่นเต้น ในขณะเดียวกัน บุคคลเหล่านี้มักจะหุนหันพลันแล่น และไม่ค่อยไตร่ตรอง ไม่ค่อยมีความอดทน เมื่อต้องตัดสินใจ มักจะเสียใจภายหลัง

ในผู้ที่ได้คะแนนต่ำ (40 หรือต่ำกว่า) ไม่มีแนวโน้มที่จะแสวงหาประสบการณ์ที่น่าตื่นเต้น ประเภทเล่นเครื่องร่อน ขับรถเร็ว หรือเข้าร่วมในกีฬาที่มีความเสี่ยง เช่น ปีนเขา ทรายกันข้าม บุคคลเหล่านี้มักจะถนอมรักษาชีวิต ใช้ชีวิตแบบปลอดภัย ปราศจากการผจญภัย หรือความเสี่ยงทางร่างกายใด ๆ มักจะมีความเป็นแบบแผนและทำอะไรเป็นทางการ มี ขนบธรรมเนียม ขั้นตอน บุคคลเหล่านี้ชอบสิ่งที่เป็นที่รู้จักดีมากกว่าสิ่งที่ไม่เป็นที่รู้จัก เช่น ชอบที่จะใช้เวลาไปกับการพักผ่อนในสถานที่เดิม ๆ ทุกปี แทนที่จะไปที่ใหม่ ๆ ที่ไม่รู้จัก มักจะสนุกสนาน พอใจ เมื่อไปที่ที่คล้ายกับที่บ้าน หรือให้ความบันเทิงได้เหมือนกับดูโทรทัศน์ บุคคลเหล่านี้ชอบเพื่อนฝูงที่สามารถคาดเดาได้ และวางใจได้หากรู้สึกเบื่อขึ้นมา มักชอบเพลงที่มีท่วงทำนองไพเราะมากกว่าเพลงร็อกและเพลงเสียงดัง บุคคลเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะยับยั้งชั่งใจและคิดล่วงหน้าเกี่ยวกับการกระทำที่มีความเสี่ยงมากกว่าที่จะทำแสดงออกอย่างหุนหันพลันแล่น เป็นคนระมัดระวัง สมเหตุสมผล และ พอดี จะใคร่ครวญ พิจารณาการตัดสินใจแทนที่จะแสดงออกอย่างหุนหัน ไม่กลัวที่จะต้องทำงานหรือกิจกรรมที่สงบเรียบร้อย

Activity (AC): บุคลิกลักษณะในการทำกิจกรรม การทำงาน

มาตรของด้านที่มีลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความสนใจในการทำงาน และการทำกิจกรรมต่าง ๆ

คนที่ได้คะแนนสูง (60 หรือมากกว่า) จะมีการให้ความสนใจสูงในเรื่องงาน ให้ความสนใจมากเหมือนเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต ชอบทำงานหลายชั่วโมงต่อกัน มักนำงานกลับไปทำที่บ้าน จะรู้สึกเบื่อมาก หากไม่มีอะไรทำ เป็นคนที่ทำด้วยตลอดเวลา บุคคลเหล่านี้เชื่อว่าเขายังสามารถทำกิจกรรมได้ในขณะที่ยังเป็นหนุ่มสาว และเกลียดการไม่มีอะไรทำ คนเหล่านี้มีความกระฉับกระเฉง มีแนวโน้มที่จะทำอะไรรวดเร็ว (เช่น กินเร็ว ทำงานเร็ว) หรือทำหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน มักจะเร่งรีบตลอดเวลา เมื่อคิดอะไรได้ เขาจะมักไม่หยุดทำงานกว่าจะทำเสร็จ บุคคลเหล่านี้ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยในการทำงาน ไม่สามารถที่จะอยู่เฉย ๆ ได้นาน ๆ โดยไม่ต้องทำอะไร เป็นคนมีพลังงานมาก กระตือรือร้นและทำงานหนัก

บุคคลเหล่านี้จะทำงานให้เกิดประสิทธิภาพและรวดเร็ว จะเสียสละในสิ่งที่ทำ และมักจะต้องมีส่วนเกี่ยวข้องในงานที่ทำ
คะแนนต่ำ (40 หรือต่ำกว่า) มักจะเป็นคนที่มีทัศนคติที่ไม่ค่อยสนใจเรื่องการทำงาน จะทำงานเพราะว่า
จำเป็นต้องทำ มักทำงานที่อยู่ประจำที่ มักจะมีความสุขกับการผ่อนคลายที่ไม่ต้องทำอะไรมากมาย บุคคลเหล่านี้จะสนุก
กับกิจกรรมที่ทำแบบเรื่อย ๆ ไม่ต้องออกแรงมาก มักมีปัญหาเวลาให้ทำงานที่ต้องใช้แรง บุคคลกลุ่มนี้จะเชื่องช้าและสงบ
สามารถจะอยู่หนึ่ง ๆ ได้นาน ๆ ในสถานการณ์ที่ผ่อนคลาย ไม่รีบร้อนเมื่อต้องรอเข้าคิวหรือเมื่อรอรับบริการ มักจะทำงาน
แบบค่อยเป็น ค่อยไป โดยเฉพาะถ้าไม่มีใครมาควบคุม กำกับ ชอบทำงานง่าย ๆ มักไม่ต้องการที่จะมีส่วนร่วมในงาน

Extraversion (EX): บุคลิกลักษณะ การชอบแสดงออก

มาตรฐานของด้านที่มีลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออก การเข้าสังคม

คะแนนสูง (60 หรือมากกว่า) จะแสดงถึงความเป็นคนที่มีมุมมองในแง่ที่ดี มีความพึงพอใจในชีวิต มีความสุขและ
ร่าเริง มีแนวโน้มมองโลกในแง่บวก สนุกสนานกับชีวิตประจำวันและมักยิ้มอยู่เสมอ มีความสุข ใจดีและมีน้ำใจ มีความ
รักและความสุขกับคนอื่น ๆ ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์กับผู้อื่น และมีความสุขกับการได้เข้าร่วมในงานสังคม
สามารถเข้าถึงและยอมรับสมาชิกในสังคมเวลาทำงาน รวมทั้งในกิจกรรมยามว่าง ชอบที่จะเป็นที่สนใจเวลาในงานสังสรรค์
หรือพบปะ หรือการร่วมกลุ่มกิจกรรมต่าง ๆ มักทำให้คนอื่นหัวเราะ และสนุกสนาน ชอบที่จะพูดคุยเกี่ยวกับตัวเอง จน
บางครั้งอาจจะดูเป็นคนใจร้อนและไม่ชอบฟังคนอื่น เป็นคนที่คุยง่ายเป็นมิตร เวลาอยู่ในกลุ่มใหญ่ ๆ มักจะพูดคุยสั้น ๆ
กับคนที่มีลักษณะแตกต่างกับตัวเอง

ในคนที่คะแนนต่ำ (40 และต่ำกว่า) มักจะมองโลกในแง่ร้าย ชอบแสดงความไม่พอใจ อารมณ์เสีย มีแนวโน้มที่จะ
ได้รับการมองจากผู้อื่นว่าเย็นชาและสันโดษ และมีแนวโน้มที่จะซึมเศร้าได้หากมีคะแนนสูงในหมวด NE มักจะเป็นคนที่
คอยให้ผู้อื่นเป็นผู้นำในการพูด ไม่ค่อยพูดเล่นหรือมีความคิดริเริ่ม ชอบที่จะฟังผู้อื่นมากกว่าที่จะพูดเรื่องตัวเอง ชอบทำ
กิจกรรมคนเดียว บุคคลเหล่านี้จะรู้สึกไม่สะดวกใจเมื่อมีคนมากมาย หรือต้องอยู่ร่วมกับคนแปลกหน้า และชอบที่จะอยู่
คนเดียวหรือกับเพื่อนกลุ่มเล็ก ๆ ชอบที่จะทานข้าวเป็นกลุ่มเล็ก ๆ หรือสังสรรค์เงียบ ๆ ถ้าในงานสังสรรค์ขนาดใหญ่
บุคคลเหล่านี้ก็จะใช้เวลาไปกับคนกลุ่มเล็ก ๆ ในงานนั้น

Neuroticism (NE): บุคลิกลักษณะวิตกกังวล

มาตรานี้เป็นลักษณะของความวิตกกังวล ตึงเครียดบ่อย ๆ โดยไม่ทราบเหตุผล รู้สึกไม่สงบและมีความตื่นเต้น มักมี
ความกังวลกับเรื่องสัพเพเหระ มีความยากลำบากในการมีสมาธิจดจ่อกับงาน, เพราะว่าคุณค่าเหล่านี้มักจะเป็นคนชอบคิด
และกังวล

คะแนนสูง (60 หรือมากกว่า) จะดูโศกเศร้าและซึมเป็นส่วนใหญ่ และมีแง่มุมที่ไม่ดีนักต่อชีวิต คนที่ได้คะแนนสูง
จะรู้สึกไม่มีค่า มีปัญหาในความตั้งใจและจดจ่อ มักคิดว่าตัวเองไม่มีความสุข มีแนวโน้มที่จะพึ่งพาคนใกล้ชิดมากเกินไป มี
ความสงสัยและไม่มั่นใจในตัวเอง ไม่สามารถตัดสินใจได้ด้วยตัวเอง จึงต้องการการเห็นชอบและคำแนะนำจากผู้อื่น
ต้องการรู้สึกเป็นที่รักและได้รับความรักจากผู้อื่น เป็นคนที่อ่อนไหวและเจ็บปวดได้ง่ายเวลาถูกปฏิเสธ บุคคลเหล่านี้จะ

รู้สึกว่าคุณถูกทอดทิ้งและรู้สึกเศร้าซึม และมักจะรู้สึกว่าไม่ได้รับการสนับสนุนหรือกำลังใช้เวลาที่อยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด

บุคคลเหล่านี้มักมีความภาคภูมิใจตนเองต่ำ มองตนเองในแง่ร้าย มักจะคิดว่าคนอื่นดีกว่าหรือมีอำนาจมากกว่าตัวเอง มักจะมีแนวโน้มจะรู้สึกไม่ปลอดภัย ให้ความนับถือน้อย ไม่พอใจในตัวเอง คนที่คะแนนสูง มักจะพบว่ามีโอกาสซึมเศร้า

คนที่มีคะแนนต่ำ (40 หรือต่ำกว่า) จะมีอารมณ์ที่สงบ, มั่นคง, และปลอดภัย บุคคลเหล่านี้จะไม่กังวลกับสิ่งเล็กน้อยและมีความผ่อนคลายและสงบ มีแนวโน้มที่จะมองโลกในแง่ดีและมีความสุข หรืออย่างน้อยก็มีอารมณ์เป็นบวก บุคคลเหล่านี้จะมีความพอดี มีความรู้สึกเป็นอิสระ เป็นคนที่ไม่คิดว่าตัวเองต้องการอะไรโดยไม่ขึ้นกับผู้อื่น ไม่กังวลว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร มีความปลอดภัยมั่นคงในตัวเองและไม่ขึ้นกับความคิดหรือคำแนะนำของใคร ให้ความนับถือตัวเองที่สูงแม้ว่าจะไม่เป็นจริงเสมอไป คนเหล่านี้มีความคิดต่อตัวเองในเชิงบวก มั่นคงปลอดภัยต่อตัวเอง และมีทัศนคติที่ดีและมีความไว้วางใจในความสามารถของตัวเอง