



Personality Insights

Classic Report

คุณ ตัวอย่าง

พฤษภาคม 2 พฤษภาคม 2556

เกี่ยวกับ DISC

ร่วมร้อยปีที่นักจิตวิทยาได้ทำการศึกษาค้นคว้าวิจัยเรื่องความแตกต่าง ทางพฤติกรรมของมนุษย์ ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้า สิ่งแวดล้อมภายนอก และได้จำแนกคุณลักษณะพฤติกรรมมนุษย์นี้ออกเป็น 4 มิติหลักๆ ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในคำว่า "DISC" ปัจจุบันได้มีการนำเอาหลักการนี้มาพัฒนาเป็นเครื่องมือ ในการประเมินคุณลักษณะและรูปแบบพฤติกรรมตนเอง (DISC Behavioral Assessment) ใช้กันอย่าง กว้างขวางในวงการทำงาน การจัดสรรทรัพยากรบุคคล การพัฒนาตนเอง การศึกษา การเลือกอาชีพ

DISC มาจากอักษรย่อของ 4 คุณลักษณะ คือ Dominance (D), Influence (I), Steadiness (S) และ Conscientious (C) ซึ่งเป็นคุณลักษณะพฤติกรรมที่มีความเฉพาะตัวแตกต่างกันดังนี้

| | |
|---------------|--|
| Dominance | ตรงไปตรงมา มั่นใจ เด็ดขาด แน่วแน่ กล้าเผชิญหน้า ตัดสินใจเร็ว ทำงานเร็ว คล่องแคล่ว เน้นผลลัพธ์ ชอบความท้าทาย ผจญภัย แข่งขัน ต้องการอำนาจ ชอบจัดการกับปัญหา มองภาพใหญ่ |
| Influence | ช่างพูด ช่างเจรจา เปิดเผย ชอบสังสรรค์ เข้าสังคมพบปะผู้คน กระตือรือร้น สนุกสนานกับกลุ่มคน อารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดี เป็นมิตร ปราบปรามที่จะ ช่วยผู้อื่นอย่างมีส่วนร่วม โน้มน้าวใจเก่ง |
| Steadiness | ใจเย็น อดทน เป็นผู้ฟังที่ดี เห็นอกเห็นใจผู้อื่น สุภาพ อ่อนน้อม ทำงาน ตามแบบแผน ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม ให้ความสำคัญกับความปลอดภัยและ ความมั่นคง สม่ำเสมอ ประณีต รอบคอบ ค่อยเป็นค่อยไป เรื่อยๆ สบายๆ |
| Conscientious | เจ้าระเบียบ พิธีตรอง อิงกฎและมาตรฐาน มีวินัย ให้ความสำคัญกับ รายละเอียดและข้อเท็จจริง ต้องการความถูกต้องและแม่นยำ ชอบการ คิดวิเคราะห์ เน้นเหตุและผล สุขุม รอบคอบ ครุ่นคิด เก็บความรู้สึก |

คุณลักษณะพฤติกรรมทั้ง 4 นี้ ไม่ได้เป็นการนำมาเปรียบเทียบว่าคุณลักษณะใดดีกว่ากัน แต่ละ คุณลักษณะมีทั้งจุดแข็งและข้อจำกัดในตัวเอง แต่ละบุคคลจะมีคุณลักษณะทั้ง 4 ปนกันอยู่มากบ้างน้อยบ้าง และโดยทั่วไปจะมีคุณลักษณะโดดเด่นปรากฏออกมา 1-2 คุณลักษณะ

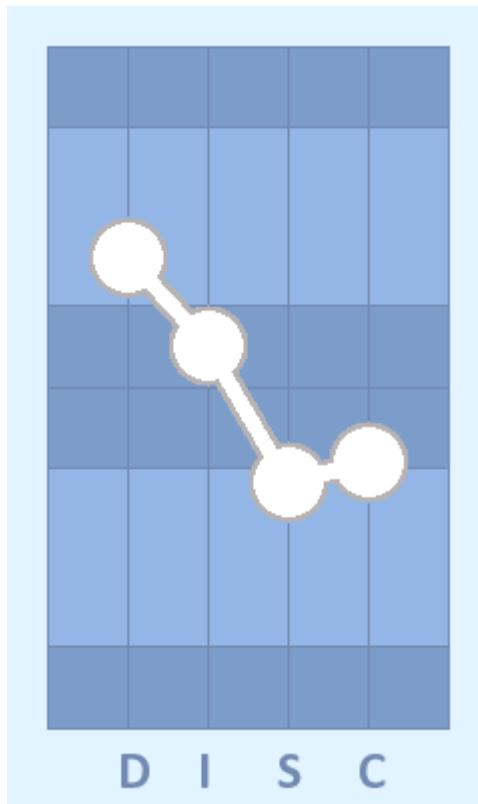
DISC ช่วยให้เรา “อ่าน” ตัวเองออก ว่าเป็นคนแบบไหน ถนัดการแสดงพฤติกรรมอย่างไร มีจุดแข็งจุดอ่อนที่ไหน เรื่องอะไรหรือสิ่งไหนกระทบความรู้สึกเรา ตระหนักรู้พฤติกรรมของตัวเอง ช่วยให้เราค้นหาแนวทางที่เหมาะสม รู้ขีดขั้นความเหมาะสมที่จะปรับพฤติกรรมตน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับตัวเอง

DISC ยังช่วยให้เราเข้าใจพฤติกรรมของผู้อื่นได้ดีขึ้น เข้าใจว่าทำไมเขาถึงทำอย่างนั้น หรือแสดงกิริยาแบบนี้ โตตอบแบบนี้ ชอบพูดด้วยน้ำเสียง ท่าทางเช่นนั้น DISC ช่วยให้เพิ่มการรับรู้ในความต่างของบุคลิกภาพ ทำให้เรามองผู้อื่นอย่างเข้าใจในธรรมชาติของเขาเหล่านั้น หันไปมองต่างมุมจากมุมที่เราคุ้นเคย ทำความรู้จักผู้อื่นอย่างที่เขาเป็น ทำให้เราสามารถกำหนดแนวทาง “ปฏิสัมพันธ์” (interaction) กับแต่ละบุคคลได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับทัศนคติที่มีต่อผู้อื่นได้ดีขึ้น ยอมรับและเคารพในความแตกต่างของแต่ละผู้คน

จากพื้นฐานความเข้าใจเหล่านี้ ช่วยให้เราสามารถนำเอาคุณลักษณะที่ดีทั้งของเราและของแต่ละบุคคลออกมาใช้ ทำการประสานความต่างให้เกิดความสมดุล เกิดรูปแบบการทำงานร่วมกันที่มีความ “ยืดหยุ่น” และมี “ประสิทธิภาพ” ลดความขัดแย้ง ลดปัญหาเรื่องคน มีความสุขในการอยู่และทำงานร่วมกัน

DISC สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในทุกกิจกรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับบุคคล ทั้งในชีวิตการทำงาน และชีวิตส่วนตัว เช่น การพัฒนาตนเอง การพัฒนาทีมงาน พัฒนาประสิทธิภาพ การสื่อสารในองค์กร การจัดการความขัดแย้งจากความเข้าใจที่แตกต่างกัน การคัดเลือกคนเข้าทำงาน การเลือกอาชีพหรือเลือกลักษณะงานที่เหมาะสม การสื่อสารและบริการลูกค้า การขาย การเจรจาต่อรอง การบริหารความสัมพันธ์กับคู่ค้า เป็นต้น

คุณ ตัวอย่าง



ลักษณะโดยรวมของผู้ที่มีกราฟรูปแบบนี้ (Summary Profile)

| | | | |
|---------------|------------|------------------|------------------|
| รักษาสีที | ใจกว้าง | วิจารณ์ หาจุดผิด | พึ่งพาตนเอง |
| ริเริ่ม | มีส่วนร่วม | ชอบความหลากหลาย | ยืนกราน |
| ชอบการแข่งขัน | มีเสน่ห์ | ตอบสนองเร็ว | ไม่เน้นพิธีรีตอง |
| กล้าตัดสินใจ | ชอบสังคม | ไม่อยู่นิ่ง | ทำตามใจ |
| เชื่อในตัวเอง | | ใจเร็ว | พอใจในตนเอง |

k6i3c2e1

บุคคลที่มีกราฟรูปร่างนี้ จัดได้ว่าเป็นผู้ที่มีความเป็นตัวของตัวเองสูงมาก มั่นใจในตัวเอง จนอาจถูกมองว่าหยิ่ง มีวิสัยทัศน์ หัวก้าวหน้าและทำงานหนักในการที่จะให้บรรลุเป้าหมาย อาจดูดุดันและตรงไปตรงมา มีความสนใจหลากหลาย ในบางครั้งอาจดูเย็นชาและพูดจาโผงผาง พวกเขาตั้งมาตรฐานให้ตัวเองและคนรอบข้างไว้สูง คาดหวังให้งานสำเร็จ อาจแสดงการวิพากษ์วิจารณ์ถ้าสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่วางไว้ เนื่องจากเป็นคนที่ต้องการผลลัพธ์โดยเร็ว จึงให้ความสำคัญกับเรื่องเวลาและประสิทธิภาพเป็นอย่างมาก จนบางครั้งอาจถูกผู้อื่นมองว่าใจร้อน รวดเร็ว เอาแต่ใจตัวเอง

บุคคลรูปร่างนี้ไม่ชอบหยุดนิ่ง กระทบกระเด้ง คล่องแคล่ว ชอบลงมือทำกิจกรรมตลอดเวลา ดังนั้นอาจหงุดหงิดเมื่อพบว่าไม่มีเป้าหมายที่จะให้พิชิต เป็นผู้ที่จับจุดแรงจูงใจของผู้อื่นได้เก่ง และใช้แรงจูงใจนั้นนำไปสู่แนวทางที่ตนเองได้กะเกณฑ์เอาไว้ พวกเขามีความชัดเจนในผลลัพธ์ที่ตนเองต้องการ ชอบงานที่ท้าทาย มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวในงาน แข่งขันชิงชัยและชอบอยู่ในฐานะตำแหน่งที่มีความสำคัญ ยินดีเข้าไปรับงานและรับผิดชอบถ้างานนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายตรงตามเป้าหมายของพวกเขา และแสดงให้เห็นถึงความพึงพอใจในตัวเองทันทีเมื่องานนั้นเสร็จสิ้น

เนื่องจากต้องการที่จะควบคุมสภาพแวดล้อมรอบตัว จึงเข้าไปสร้างอิทธิพลต่อผู้อื่น โดยพยายามที่จะไปเปลี่ยนแปลงความคิดและการกระทำของผู้อื่น และกระตุ้นให้ผู้อื่นทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมาย จึงมักไปกระทบความรู้สึกผู้อื่นได้ง่าย มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงข้อจำกัดต่างๆ เช่นการถูกควบคุมใกล้ชิด งานที่ต้องใช้เวลาลงรายละเอียดและงานที่ซ้ำซาก เป็นบุคคลที่ให้ความสำคัญกับอิสระส่วนตัวสูง และอาจรู้สึกหงุดหงิดได้ง่ายเมื่อต้องทำงานเป็นกลุ่มหรือร่วมกิจกรรมกลุ่ม

เป็นคนที่มิเสหน่เมื่อมีปฏิสัมพันธ์ ใ้จากาโน้มน้าวเกลี้ยกล่อมให้ผู้อื่นมาช่วยเหลือน โดยเฉพาะในเรื่องงานจุกจิกหรืองานที่ต้องใช้เวลาลงรายละเอียด ผู้คนอาจรู้สึกขัดแย้งในตัวเองจากการที่ด้านหนึ่งรู้สึกถูกดึงดูตไปกับบุคคลรูปร่างนี้ แต่ในขณะเดียวกันอีกด้านหนึ่งก็ประหลาดใจว่าอยากอยู่ให้ห่างเข้าไป หลายคนอาจถึงกับรู้สึกว่ “ถูกใช้” แม้ว่าในบางครั้งพวกเขาจะแสดงความหวาดกลัวและเข้าไปบงการการตัดสินใจของผู้อื่น แต่โดยทั่วไปบุคคลประเภทนี้เป็นที่ชื่นชอบในหมู่เพื่อนร่วมงานจากที่พวกเขามีทักษะการเจรจาสื่อสารในการชักจูงโน้มน้าวผู้อื่น บุคคลรูปร่างนี้หัวไว คิดเร็ว อาจหมดความอดทนหรือติดติงผู้ที่ไม่เป็นเหมือนตน ประเมินผู้อื่นจากความสามารถในการสร้างผลสำเร็จ มีความหนักแน่นและมุ่งมั่นสูงแม้อยู่ในสภาวะของความขัดแย้ง เมื่อคราวจำเป็นพวกเขาสามารถออกคำสั่งบังคับบัญชาการโดยที่อาจไม่ได้อยู่ในตำแหน่งที่ได้รับอำนาจหน้าที่ให้ทำเช่นนั้น

พวกเขามีแนวโน้มที่จะอารมณ์ร้อน โมโหง่ายโดยเฉพาะเมื่อรู้สึกว่กำลังล้มเหลวหรือถูกเอาเปรียบ ซึ่งสิ่งนี้เป็นความกลัวของบุคคลกลุ่มนี้ พวกเขาปรารถนาความสำเร็จด้านผลงานและการได้รับการยอมรับยกย่องชื่นชมผลสำเร็จที่สร้างไว้ บุคคลรูปร่างนี้ควรพยายามควบคุมอารมณ์ตนเอง รับรู้ความรู้สึกและความจำเป็นของผู้อื่น

มากขึ้น ควรพยายามตั้งใจฟังผู้อื่นมากกว่าที่จะคอยคิดอยู่ตลอดเวลาว่าจะพูดอะไรต่อ เพิ่มทักษะเรื่องการฟัง ปรับเรื่องวินัย ทำความเข้าใจต่อกฎระเบียบของส่วนรวม ให้ความสำคัญกับตัวเองในพิจารณาข้อมูล ทบทวน คิดไตร่ตรอง อย่างรอบคอบมากขึ้น และผ่อนคลายตัวเองลงบ้าง

จุดเด่นและคุณค่าต่อองค์กร

- จิตใจเด็ดเดี่ยว นักสู้ เป็นตัวของตัวเอง รักอิสระ
- ตรงไปตรงมา มีความมั่นใจ กล้าแสดงความคิดเห็น
- มุ่งมั่นเป้าหมายและผลงาน
- ตัดสินใจ กล้าลงมือทำ กล้าเปลี่ยนแปลง
- กล้าริเริ่มแนวคิดใหม่ๆ ชอบความท้าทาย
- ให้คำยกย่องชื่นชมผู้ร่วมทีม
- ความสามารถในการปรับตัวสูง
- มีวิสัยทัศน์ มองภาพใหญ่
- มีความเป็นผู้นำ สามารถเริ่มภารกิจหรือโครงการใหม่ๆได้ด้วยตนเอง
- สามารถโน้มน้าว ชักจูงผู้อื่นให้คล้อยตามความคิดเห็นของตน
- สร้างความรู้สึกร่วม กระตุ้นบันดาลใจหมู่คนได้
- เน้นประสิทธิภาพ
- คล่องแคล่ว จัดการงานได้อย่างรวดเร็ว
- ซื่อสัตย์เรื่องต่างๆ ได้อย่างตรงไปตรงมา
- เป็นนักแก้ปัญหา หาหนทางแก้ไขได้อย่างสร้างสรรค์

สิ่งที่ผู้อื่นอาจมองเชิงลบ

- ไม่ค่อยเปิดรับความคิดเห็นผู้อื่น เนื่องจากมั่นใจในตัวเองสูงเกินไป
- แข็งกร้าว โต้เถียงเมื่อถูกกดดันหรือเครียดมากเกินไป
- คิดเร็ว ทำเร็วเกินไป อาจมองข้ามข้อมูลบางอย่าง
- กล้าเสี่ยงมากเกินไป
- มักหงุดหงิดผู้ที่ก้าวตามตัวเองไม่ทัน
- เมื่อมีสิ่งมารบกวนหรือเกะกะ อาจแสดงอาการรำคาญ
- อาจละเลยกฎระเบียบที่กีดขวางการไปถึงเป้าหมายของตน หรือใช้อำนาจเกินตัว
- มีแนวโน้มผลักดัน กัดดันตัวเอง คาดหวังตนเองและผู้อื่นสูงว่าจะทำงานได้ตามเป้าหมาย
- ในกรณีคับขัน อาจออกคำสั่งซึ่งอาจกระทบความรู้สึกผู้อื่น
- อาจทำทนายคนรอบข้าง โต้เถียงรุนแรงในความเห็นที่ไม่ตรงกัน
- ใจร้อน ไม่ค่อยเปิดรับความคิดเห็นผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ที่พูดอ้อมค้อม
- โต้ตอบเร็ว หุนหันพลันแล่น
- เปื่อง่าย โกรธง่าย โดยเฉพาะเมื่อถูกขัดขวางการไปถึงเป้าหมาย
- เข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการมากเกินไปในคราวเดียว

สิ่งที่สร้างแรงจูงใจ

- โอกาสใหม่ๆ สร้างสรรค์ ท้าทาย
- การได้ควบคุมสถานการณ์ และสภาพแวดล้อมในการทำงานด้วยตนเอง
- โอกาสในการก้าวหน้า โดดเด่น
- โอกาสในการทำงานอย่างอิสระ
- ความคิดเห็นของตัวเองได้รับการตอบรับหรือเป็นที่สนใจ
- สร้างการแข่งขันและโอกาสที่จะได้รับชัยชนะ และบรรลุเป้าหมาย
- รางวัลในชัยชนะและความสำเร็จ ได้รับความชื่นชมยกย่อง

สิ่งที่ลดทอนแรงจูงใจ

- กำหนดกรอบกติกาและถูกควบคุมการทำงานอย่างใกล้ชิด
- การไม่ได้รับการยกย่องในความสามารถและผลงานที่ตนทำ
- สิ่งที่บั่นทอนภาพลักษณ์ของตนเองต่อภายนอก
- งานรูปแบบซ้ำๆ หรืองานที่ต้องลงรายละเอียดซับซ้อน น่าเบื่อ ไม่สนุก
- การถูกทำให้เสียหน้า การถูกลดค่าหรือเห็นว่าตนไม่มีความสำคัญ
- ถูกจำกัดความรับผิดชอบ การถูกตรวจสอบและก้าวกายอำนาจ
- การถูกจำกัดการใช้ทรัพยากร ไม่ได้รับการสนับสนุนทรัพยากร
- ถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ตนไม่เห็นด้วย หรือถูกบังคับให้ทำตาม

การตอบสนองต่อภาวะกดดัน

- รับการเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็ว แต่เป็นไปในทางที่พยายามจะเอาชนะ จึงสามารถรับแรงกดดัน ได้มาก
- มักไม่ยอมให้แรงกดดันภายนอกมาเป็นตัวสร้างความเครียดให้ตน ไม่ยอมอ่อนข้อให้ใครง่ายๆ
- เข้าต่อสู้ฝ่ายตรงข้ามเมื่อรู้สึกว่าคุณเองถูกคุกคามหรือดูถูก และไม่เลือกจังหวะเวลา
- ไม่สามารถควบคุมการแสดงอารมณ์ได้ดีเท่าที่ควร ไม่ค่อยสงวนท่าที อาจแสดงออกถึงความไม่พอใจทางสีหน้าท่าทางโดยทันที
- อารมณ์ร้อน โมโหง่ายโดยเฉพาะเมื่อรู้สึกว่าคุณกำลังล้มเหลวหรือถูกเอาเปรียบ
- น้ำเสียงดุดันมากขึ้น แสดงอำนาจในตัวเองมากขึ้น
- ตั้งป้อม ป้องกันตัวอย่างเปิดเผย ยืนยันในจุดยืนของตนอย่างเด็ดเดี่ยว เมื่อถูกกดดัน
- อาจทำทนายคนรอบข้าง จนถึงโต้เถียงรุนแรงในความเห็นที่ไม่ตรงกัน

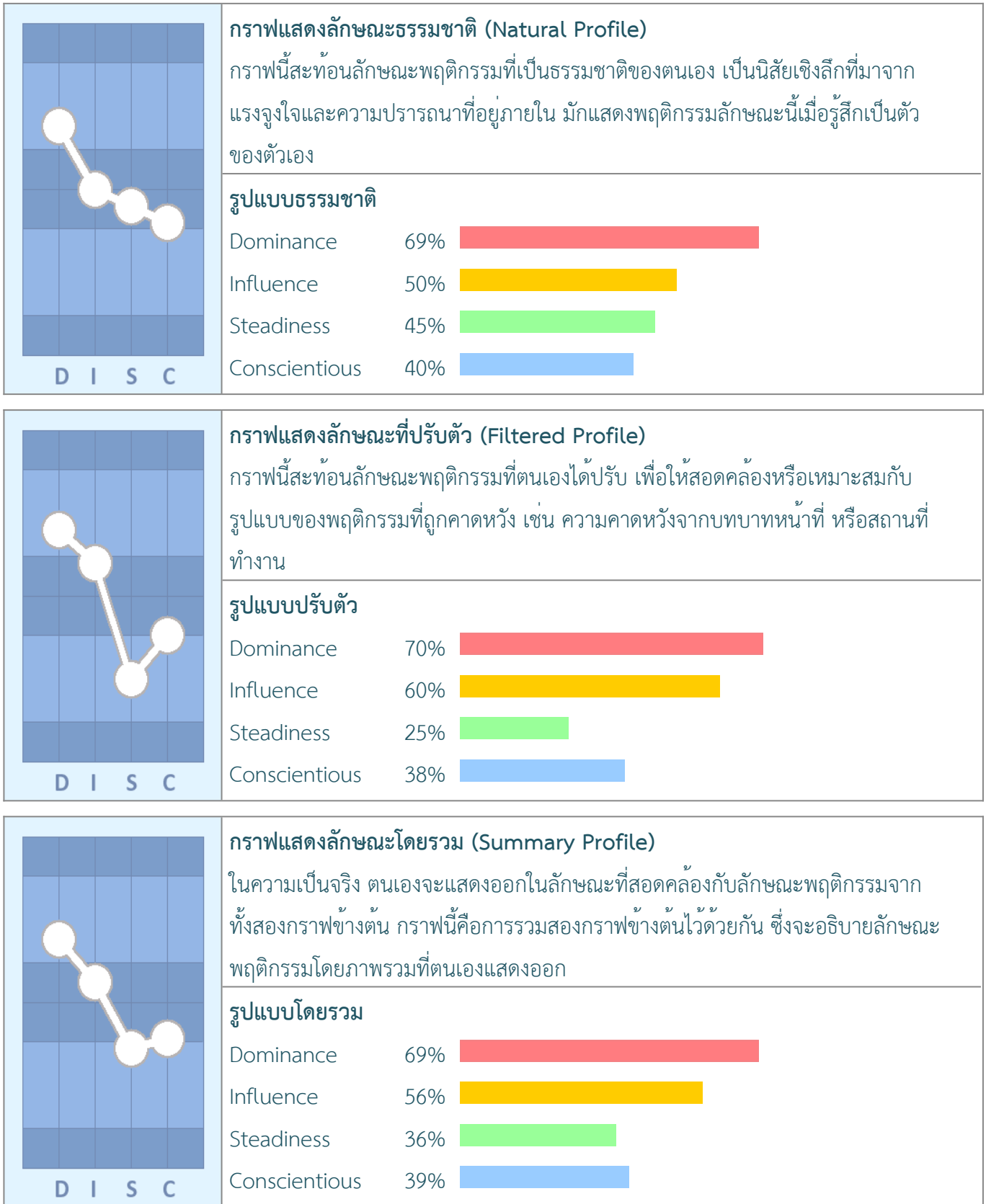
ข้อเสนอแนะต่างๆไป

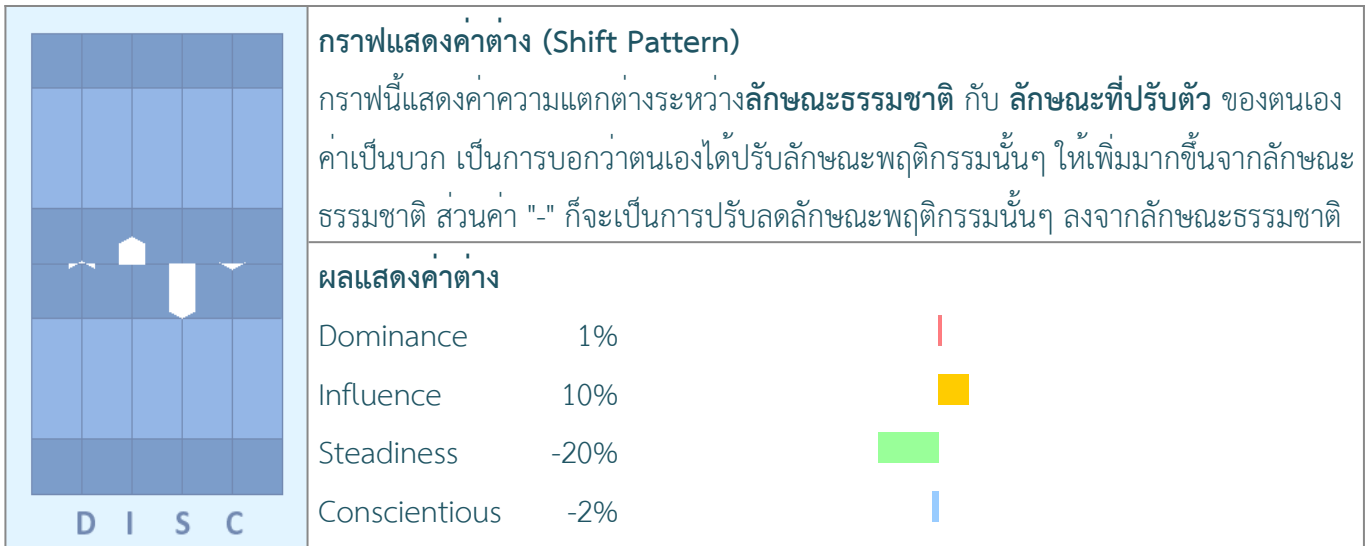
- ให้ความสำคัญสนใจต่อปฏิกริยาและความรู้สึกของผู้อื่นที่สะท้อนออกมา
- นั่ง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างตั้งใจ
- อธิบายเหตุผล แนวความคิดของตนเกี่ยวกับเป้าหมายและการจัดการปัญหา
- ผ่อนตัวเอง ปรับจังหวะให้ช้าลงบ้าง เพื่อลดทอนความเครียดในตัวเองและผู้คนรอบข้าง
- พยายามเลือกคำพูดที่ไม่รุนแรง ทอดน้ำเสียง โดยเฉพาะในสถานการณ์กดดันหรือเครียด
- อ่อนน้อม แสดงกริยาให้นุ่มนวลขึ้น
- คิดให้ถี่ถ้วน รอบคอบ ใช้เวลาไตร่ตรองให้มากขึ้น
- ได้ตอบให้ช้าลง ช่วยให้ใจเย็นขึ้น มองเรื่องราวได้ละเอียดขึ้น
- ติดตามความคืบหน้าของงานและประเมินเป็นระยะๆ
- อดทนอดกลั้น ควบคุมอารมณ์ตัวเอง
- ให้ความสำคัญด้านคุณภาพมากขึ้น
- ร่วมมือกับทีม และให้ความสำคัญกับสัมพันธ์ภาพระยะยาว

ลักษณะงานที่เหมาะสมกับบุคลิกลักษณะ

ผู้สร้างแรงบันดาลใจ : นักบริหาร, งานด้านมวลชนสัมพันธ์, งานด้านการขาย การตลาด, งานด้านการผลิต, งานโฆษณา, งานที่ปรึกษา, นักแก้ปัญหา, งานบรรยาย, นายหน้า, ผู้ประกอบการอิสระ

กราฟแสดงคุณลักษณะ





บทวิเคราะห์ลักษณะพฤติกรรม (Personality Analysis)

ลักษณะเด่นชัด (Prominent Traits)

เป็นลักษณะพฤติกรรมที่เป็นธรรมชาติของตนเอง และตนก็เห็นว่าตรงกับลักษณะที่ถูกคาดหวังให้แสดงออกตามบทบาทหน้าที่การทำงานหรือเหมาะสมกับสภาพการทำงานปัจจุบัน เป็นลักษณะส่วนตนที่สังเกตเห็นได้ค่อนข้างชัดเจน

จากกราฟแสดงให้เห็นถึงความเป็นไปได้ของลักษณะที่เด่นชัดดังต่อไปนี้

- มั่นใจ เชื่อมั่นในตนเอง
- รักษาสิทธิ์ของตนเอง
- ริเริ่มสิ่งใหม่ๆ ไม่อยู่นิ่ง

ลักษณะไม่ถาวร (Transient Traits)

เป็นลักษณะพฤติกรรมที่อาจไม่ได้เป็นธรรมชาติของตนเอง แต่ตนเห็นควรที่จะปรับให้เหมาะสมตามบทบาทหน้าที่และสภาพการทำงานในปัจจุบัน ลักษณะดังกล่าวสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อมที่อาจจะเปลี่ยนไป

จากกราฟแสดงให้เห็นถึงความเป็นไปได้ของลักษณะไม่ถาวรดังต่อไปนี้

- มองเรื่องต่างๆ ในแง่ดี
- เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย
- เปิดเผย เป็นกันเอง

ลักษณะแฝง (Potential Traits)

เป็นลักษณะพฤติกรรมที่เป็นธรรมชาติของตนเอง แต่ตนเองเห็นว่าไม่ควรแสดงออกในสภาพแวดล้อมหรือสภาพการทำงานในปัจจุบัน ลักษณะดังกล่าวนี้อาจปรากฏออกมาบ้างในบางเวลา เช่น ภายใต้สภาวะที่ตนรู้สึกกดดัน จากกราฟแสดงให้เห็นถึงความเป็นไปได้ของลักษณะแฝงดังต่อไปนี้

ไม่ปรากฏลักษณะดังกล่าว

ลักษณะที่ไม่แสดง (Inactive Traits)

เป็นลักษณะพฤติกรรมที่ไม่เป็นธรรมชาติของตนเอง และตนก็ไม่ได้เห็นถึงความจำเป็นที่จะต้องแสดงลักษณะเหล่านี้ออกมาในสภาพแวดล้อมหรือสภาพการทำงานในปัจจุบัน

จากกราฟแสดงให้เห็นถึงความเป็นไปได้ของลักษณะที่ไม่แสดงดังต่อไปนี้

- เข้าใจความรู้สึกผู้อื่น
- มีหลักการ มุ่งเน้นคุณภาพ
- ผูกพัน เน้นความเป็นทีม
- คิดวิเคราะห์ หาเหตุผล
- สม่่าเสมอ คงเส้นคงวา
- อ่อนไหว ใส่ใจรับรู้กับสิ่งที่เกิดขึ้น

ความตึงและความยืดหยุ่นของผู้มีกราฟรูปแบบนี้

ความตึง (Tension) เกิดจากการใส่ความพยายามของตน เนื่องจากจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การแสดงออก ที่ต่างไปจากลักษณะพฤติกรรมที่เป็นธรรมชาติ ระดับความตึงที่สูงอาจส่งผลให้เกิดความกดดัน และความเครียด ส่วนความยืดหยุ่น (Adaptability) ถ้ามีค่าสูงจะเป็นตัวช่วยเสริมให้สามารถรับแรงกดดันจากการที่ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ดีขึ้น เกณฑ์ความตึงที่เริ่มจัดว่าสูง จะมีค่าตั้งแต่ 20% ขึ้นไป

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|--------------|-----|
| | | | | | | | | | | ความตึง | 20% |
| 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | ความยืดหยุ่น | 60% |
| | | | | | | | | | | | |

สาเหตุที่อาจเป็นไปได้ที่ทำให้เกิดความตึง: ถูกคาดหวังให้แสดงออกโดยให้เพิ่มความยืดหยุ่น ให้เพิ่ม ความรวดเร็ว ในการตอบสนอง แสดงความกระตือรือร้น คล่องแคล่ว ให้ตื่นตัว เปิดรับการเปลี่ยนแปลง เตรียมพร้อมเสมอ