



Personality Insights

Classic Report

คุณ ตัวอย่าง

จันทร์ 27 กรกฎาคม 2558

เกี่ยวกับ DISC

ร่วมร้อยปีที่นักจิตวิทยาได้ทำการศึกษาค้นคว้าวิจัยเรื่องความแตกต่าง ทางพฤติกรรมของมนุษย์ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้า สิ่งแวดล้อมภายนอก และได้จำแนกคุณลักษณะพฤติกรรมมนุษย์นี้ออกเป็น 4 มิติหลักๆ ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในคำว่า "DISC" ปัจจุบันได้มีการนำเอาหลักการนี้มาพัฒนาเป็นเครื่องมือในการประเมินคุณลักษณะและรูปแบบพฤติกรรมตนเอง (DISC Behavioral Assessment) ใช้กันอย่างกว้างขวางในวงการ ทำงาน การจัดสรรทรัพยากรบุคคล การพัฒนาตนเอง การศึกษา การเลือกอาชีพ

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

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 ประารถนาที่จะช่วยผู้อื่นอย่างมีส่วนร่วม โนมน้าวใจเก่ง

Steadiness ใจเย็น ออดทน เป็นผู้ฟังที่ดี เห็นอกเห็นใจผู้อื่น สุภาพ อ่อนน้อม ทำงานตามแบบแผน ให้ความสำคัญกับกลุ่ม ให้ความสำคัญกับความปลอดภัยและความมั่นคง สม่ำเสมอ รอบคอบ ค่อยเป็นค่อยไป เรื่อยๆ สบายๆ

Conscientious เจ้าระเบียบ พิธีรีตรอง อิงกฎและมาตรฐาน มีวินัย ให้ความสำคัญกับรายละเอียด และข้อเท็จจริง ต้องการความถูกต้องและแม่นยำ เน้นเหตุ และผล สุขุม รอบคอบ ครุ่นคิด เก็บความรู้สึ

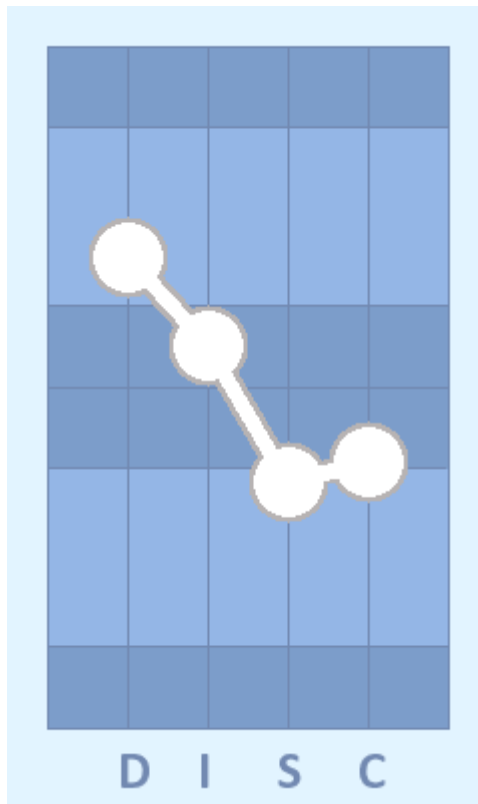
คุณลักษณะพฤติกรรมทั้ง 4 นี้ ไม่ได้เป็นการนำมาเปรียบเทียบว่าคุณลักษณะใดดีกว่ากัน แต่ละคุณลักษณะมีทั้งจุดแข็งและข้อจำกัดในตัวเอง แต่ละบุคคลจะมีคุณลักษณะทั้ง 4 ปนกันอยู่บ้าง บ้างน้อย บ้าง และโดยทั่วไปจะมีคุณลักษณะโดดเด่นปรากฏออกมา 1-2 คุณลักษณะ

DISC ช่วยให้เรา “อ่าน” ตัวเองออก ว่าเป็นคนแบบไหน ถนัดการแสดงพฤติกรรมอย่างไร มีจุดแข็งจุดอ่อนที่ ไหน เรื่องอะไรหรือสิ่งไหนกระทบความรู้สึกเรา ตระหนักรู้พฤติกรรมของตัวเองช่วยให้เราค้นหาแนวทางที่เหมาะสม รู้ขีดขั้นความเหมาะสมที่จะปรับพฤติกรรมตน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับตัวเอง

DISC ยังช่วยให้เราเข้าใจพฤติกรรมของผู้อื่นได้ดีขึ้น เข้าใจว่าทำไมเขาถึงทำอย่างนั้นแสดงกิริยาแบบนั้น ได้ ตอบแบบนั้น ชอบพูดด้วยน้ำเสียง ท่าทางเช่นนั้น DISC ช่วยให้เราเพิ่มการรับรู้ในความต่างของบุคลิกภาพ ทำให้เรามองผู้อื่นอย่างเข้าใจในธรรมชาติของเขาเหล่านั้น หันไปมองต่างมุมจากมุมที่เราคุ้นเคย ทำความรู้จักผู้อื่นอย่างที่เขาเป็น ทำให้เราสามารถกำหนดแนวทาง “ปฏิสัมพันธ์” (interaction) กับแต่ละบุคคลได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับทัศนคติที่มีต่อผู้อื่นได้ดีขึ้น ยอมรับและเคารพในความแตกต่างของแต่ละผู้คนจากพื้นฐานความเข้าใจเหล่านี้ ช่วยให้เราสามารถนำเอาคุณลักษณะที่ดีทั้งของเราและของแต่ละบุคคลออกมาใช้ ทำการประสานความต่างให้เกิดความสมดุล เกิดรูปแบบการทำงานร่วมกันที่มีความ “ยืดหยุ่น” และมี “ประสิทธิภาพ” ลดความขัดแย้ง ลดปัญหา เรื่องคน มีความสุขในการอยู่และทำงานร่วมกัน

DISC สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในทุกกิจกรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับบุคคล ทั้งในชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว เช่น การพัฒนาตนเอง การพัฒนาทีมงาน พัฒนาประสิทธิภาพ การสื่อสารในองค์กร การขจัดความขัดแย้ง จากความเข้าใจที่แตกต่างกัน การคัดเลือกคนเข้าทำงาน การเลือกอาชีพลักษณะงานที่เหมาะสม การสื่อสาร และบริการลูกค้า 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

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

บุคคลรูปแบบนี้ไม่ชอบหยุดนิ่ง กระทบกระเทือน คล่องแคล่ว ชอบลงมือทำกิจกรรมตลอดเวลา ดังนั้นอาจหงุดหงิดเมื่อพบว่าไม่มีเป้าหมายที่จะให้พิชิต เป็นผู้ที่จับจุดแรงจูงใจของผู้อื่นได้เก่ง และใช้แรงจูงใจนั้นนำไปสู่แนวทางที่ตนเองได้กะเกณฑ์เอาไว้ พวกเขามีความชัดเจนในผลลัพธ์ที่ตนเองต้องการ ชอบงานที่ท้าทาย มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวในงาน แข่งขันชิงชัยและชอบอยู่ในฐานะตำแหน่งที่มีความสำคัญ ยินดีเข้าไปรับงานและรับผิดชอบถ้างานนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายตรงตามเป้าหมายของพวกเขา และแสดงให้เห็นถึงความพึงพอใจในตัวเองทันทีเมื่องานนั้นเสร็จสิ้น

เนื่องจากต้องการที่จะควบคุมสภาพแวดล้อมรอบตัว จึงเข้าไปสร้างอิทธิพลต่อผู้อื่น โดยพยายามที่จะไปเปลี่ยนแปลงความคิดและการกระทำของผู้อื่น และกระตุ้นให้ผู้อื่นทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมาย จึงมักไปกระทบความรู้สึกผู้อื่นได้ง่าย มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงข้อจำกัดต่างๆ เช่นการถูกควบคุมใกล้ชิด งานที่ต้องใช้เวลาลงรายละเอียดและงานที่ซ้ำซาก เป็นบุคคลที่ให้ความสำคัญกับอิสระส่วนตัวสูง และอาจรู้สึกหงุดหงิดได้ง่ายเมื่อต้องทำงานเป็นกลุ่มหรือร่วมกิจกรรมกลุ่ม

เป็นคนที่มิเสหน่เมื่อมีปฏิสัมพันธ์ ใ้จากาโน้มน้าวเกลี้ยกล่อมให้ผู้อื่นมาช่วยเหลืตน โดยเฉพาะในเรื่องงานจุกจิกหรืองานที่ต้องใช้เวลาลงรายละเอียด ผู้คนอาจรู้สึกขัดแย้งในตัวเองจากการที่ด้านหนึ่งรู้สึกถูกดึงดูตไปกับบุคคลรูปแบบนี้ แต่ในขณะเดียวกันอีกด้านหนึ่งก็ประหลาดใจว่าอยากอยู่ให้ห่างเข้าไว้ หลายคนอาจถึงกับรู้สึกว่ “ถูกใช้” แม้ว่าในบางครั้งพวกเขาจะแสดงความหวาดกลัวและเข้าไปบงการการตัดสินใจของผู้อื่น แต่โดยทั่วไปบุคคลประเภทนี้เป็นที่ชื่นชอบในหมู่เพื่อนร่วมงานจากที่พวกเขามีทักษะการเจรจาสื่อสารในการชักจูงโน้มน้าวผู้อื่น บุคคลรูปแบบนี้หัวไว คิดเร็ว อาจหมดความอดทนหรือติดติงผู้ที่ไม่เป็นเหมือนตน ประเมินผู้อื่นจากความสามารถในการสร้างผลสำเร็จ มีความหนักแน่นและมุ่งมั่นสูงแม้อยู่ในสภาวะของความขัดแย้ง เมื่อคราวจำเป็นพวกเขาสามารถออกคำสั่งบังคับบัญชาการโดยที่อาจไม่ได้อยู่ในตำแหน่งที่ได้รับอำนาจหน้าที่ให้ทำเช่นนั้น

พวกเขามีแนวโน้มที่จะอารมณ์ร้อน โมโหง่ายโดยเฉพาะเมื่อรู้สึกว่กำลังล้มเหลวหรือถูกเอาเปรียบ ซึ่งสิ่งนี้เป็ความกลัวของบุคคลกลุ่มนี้ พวกเขาปรารถนาความสำเร็จด้านผลงานและการได้รับการยอมรับยกย่องชื่นชมผลสำเร็จที่สร้างไว้ บุคคลรูปแบบนี้ควรพยายามควบคุมอารมณ์ตนเอง 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

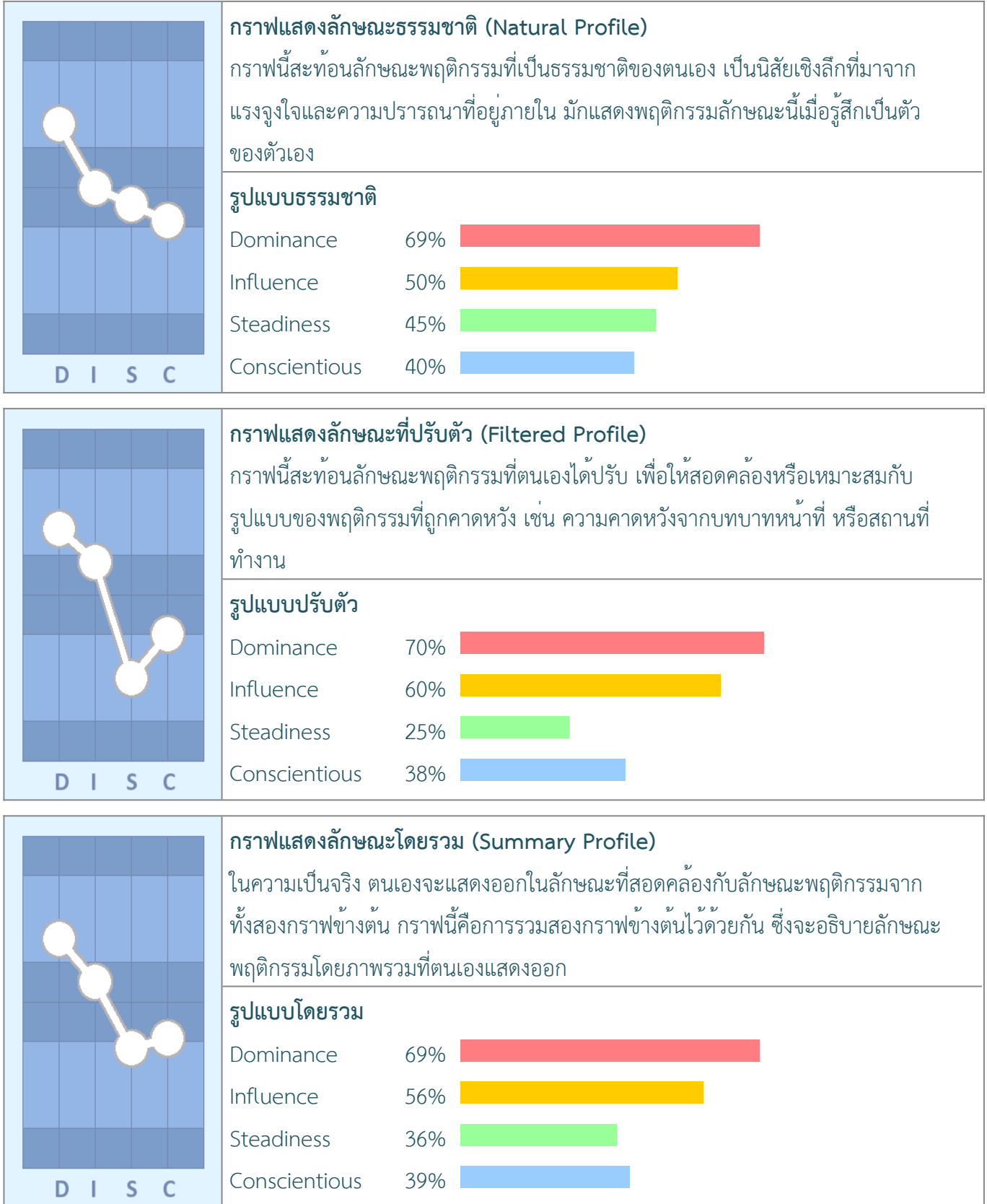
ข้อเสนอแนะต่างๆไป

- 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