

ครั้งที่ 4

กิจกรรม วันแห่งความสำเร็จ และเป้าหมายของชีวิต

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อกระตุ้นให้พนักงานได้คิดและวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และสามารถคาดหวังได้ว่าตนเองควรมีพฤติกรรมเช่นใดต่อไป
2. เพื่อให้พนักงานมองเห็นตัวแบบที่ประสบความสำเร็จในชีวิต
3. เพื่อให้พนักงานเห็นความสำคัญและเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและมองสิ่งต่างๆ ว่ามีความหมาย

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลาที่ใช้ 30 นาที

สถานที่ ห้องประชุม

อุปกรณ์

1. ใช้ภาพนักกีฬาที่พิการแต่ได้รับเหรียญรางวัลการแข่งขัน
2. แบบสอบถามเรื่องเป้าหมายของชีวิต

วิธีดำเนินการ

1. ให้พนักงานแต่ละคนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. ใช้ภาพนักกีฬาที่พิการแต่ได้รับเหรียญรางวัลจากการแข่งขันติดหน้าห้อง แล้วถามความรู้สึกของพนักงานแต่ละคน โดยสมมุติว่าถ้าพนักงานเป็นคนหนึ่งในวันที่ได้รับเหรียญรางวัลจากการแข่งขัน

3. เข้าสู่กิจกรรม “เป้าหมายของชีวิต” โดยผู้วิจัยกล่าวนำดังนี้

ชีวิตคนเรามีการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ นาที บางเวลาเป็นเวลาที่มีความสุข และบางเวลาเป็นเวลาที่เราไม่ปรารถนา มีขึ้น มีลง ได้ตลอด มีตกต่ำ และสูงสุด บางคนชอบที่จะรอช่วงเวลาที่จะทำกิจกรรม เวลาเพื่อทำงาน แต่ตรงกันข้ามเวลาที่เรารออาจเป็นเวลาที่ทำให้เราขมขื่นที่สุดหรือเราไม่ต้องการเลยก็ได้ เช่น เวลาแห่งการสูญเสียสิ่งใดๆ เป็นเวลาที่เราไม่ปรารถนา แต่เราต้องเจอ และถ้าพบเจอแล้ว เราต้องทำอย่างไร ให้ตัวเรายอมรับกับสิ่งนั้น ๆ ได้ เราอาจต้องมองว่าที่จริงชีวิตไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้น การที่เราขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไป อาจเป็นโอกาสของชีวิตที่ให้เราค้นพบว่า สิ่งที่เหลืออยู่หรือเป็นอยู่ อาจทำให้เรามีชีวิตที่แตกต่างแต่ดีขึ้น ถ้าเรามีการกำหนดเป้าหมาย วางแผน และตั้งใจจริงที่จะกระทำ เปิดโอกาสให้กับตนเองมองและวิเคราะห์ตนเองอีกครั้งว่าเรามีความสามารถอย่างไร ทุกคนมีเป้าหมายของชีวิต เมื่อไม่มีการเริ่มต้น คุณจะพบความสำเร็จได้อย่างไร

4. แจกแบบสอบถามเรื่องทุกคนมีเป้าหมายของชีวิต ให้พนักงานทุกคนทำ ให้เวลาทำประมาณ 5 นาที โดยเขียนลงในกระดาษ มีรายละเอียดดังนี้

- 4.1 สิ่งที่มีใจในอดีตที่ผ่านมา.....
- 4.2 เป้าหมายในอนาคต.....เมื่ออายุปี
- 4.3 จะทำอะไร จึงจะได้รับความสำเร็จตามเป้าหมายนั้น.....
- 4.4 จะให้ใครช่วยบ้าง.....
- 4.5 โอกาสสำเร็จผลก็เปอร์เซ็นต์.....
- 4.6 เขียนถึงสิ่งที่เป็นจุดด้อยของตนเอง.....

5. ให้พนักงานอ่านคำตอบของตนเองทีละคน และให้พนักงานร่วมกันซักถาม

6. ผู้วิจัยกล่าวสรุปอีกครั้งว่า

เมื่อใดที่เราเกิดพลาดพลั้ง สูญเสีย ไม่สมหวัง เกิดความท้อแท้ ขอให้เรามองตนเองว่า เรามีคุณค่า มีความสามารถ มีบุคคลที่มีความสำคัญต่อชีวิตเรา เรามีความใฝ่ฝัน และต้องทำให้เรามองตนเองว่าเรามีความสามารถ ในขณะเดียวกัน เราก็ต้องมองตนเองว่า มีจุดด้อยอะไร ขอมรับในจุดด้อยนั้น เพื่อหาแนวทางปรับปรุงหรือพัฒนาตนเอง ทำให้เรามีความสามารถมากขึ้น เพื่อเป็น โล่สำหรับป้องกันตนเอง และพร้อมที่จะฝ่าฟันอุปสรรคของชีวิตไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการได้

สรุปกิจกรรม

1. ให้กลุ่มช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากทำกิจกรรมนี้
2. ผู้วิจัยร่วมสรุป และกระตุ้นให้พนักงานแต่ละคนช่วยกันเสนอความคิดเห็น

การประเมินผล

จากการสรุปกิจกรรมและเสนอความคิดเห็น

ครั้งที่ 5

กิจกรรม ตัวจริง เสียจริง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้พนักงานได้คิดวิเคราะห์สำรวจความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้พนักงานเห็นตัวแบบ โดยใช้คำพูดชักจูง เพื่อให้มองว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นสามารถจัดการได้

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลาที่ใช้ 30 นาที

สถานที่ ห้องประชุม

อุปกรณ์

1. ตัวแบบ โดย คุณบุญเกิด เลี้ยงพรม พนักงานบริษัทผู้ประสบอุบัติเหตุเครื่องจักรทับมือและนิ้วจากการปฏิบัติงาน และมือและนิ้วไม่สามารถใช้งานได้

วิธีดำเนินการ

- 1.. ให้พนักงานแต่ละคนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. ให้คุณบุญเกิด เลี้ยงพรม เป็นผู้อธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการเกิดอุบัติเหตุในโรงงานเมื่อปี 2540 จนถึงปัจจุบันว่าเขามีความรู้สึกอย่างไร เขาสามารถปฏิบัติหน้าที่การงานอย่างไร อะไรที่ทำให้ประสบความสำเร็จได้
3. ให้พนักงานแต่ละคนซักถามเกี่ยวกับการจัดการงานหรืออื่นๆ
4. ให้พนักงานแต่ละคนคิดเสนอความเห็น พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดให้เพื่อน ๆ ทราบว่าหลังจากวันนี้แล้ว เขาจะอย่างไรให้ตนเองมีความสามารถเหมือนตัวแบบ

สรุปกิจกรรม

1. ให้พนักงานกลุ่มช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากทำกิจกรรมนี้
2. ผู้ดำเนินร่วมสรุป และกระตุ้นให้พนักงานแต่ละคนช่วยกันเสนอความคิดเห็น

การประเมินผล

1. จากปฏิกิริยาและความสนใจในการดำเนินกิจกรรม
2. จากการร่วมสรุปและแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 6

กิจกรรม มองโลกอย่างสร้างสรรค์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้พนักงานรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อให้พนักงานได้แสดงออกทางความคิดและความรู้สึกทางสร้างสรรค์
3. เพื่อให้พนักงานได้กระตุ้นตนเองให้มองสิ่งต่างๆ อย่างมีความหมาย

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลาที่ใช้ 30 นาที

สถานที่ ห้องประชุม

อุปกรณ์ -

วิธีดำเนินการ

1. ใช้คำถามกระตุ้นความคิดพนักงาน "...สิ่งใดๆ ที่ทำให้สังคมและ โลกของเรานี้มีความสุข"
2. ให้พนักงานแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก
3. ให้พนักงานทำแบบสำรวจตัวเอง "มองโลกอย่างสร้างสรรค์"
4. ให้พนักงานสะท้อนความคิดเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น

สรุปกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้พนักงานแต่ละคนอภิปรายแบบสำรวจของตนเอง
2. ผู้วิจัยอภิปรายสรุปว่าการมองโลกอย่างสร้างสรรค์ทำให้เรามองสิ่งต่างๆ ที่เกิดกับเราว่ามี

ความหมาย

การประเมินผล

1. สังเกตความรู้สึกและอารมณ์ของพนักงานจากการทำแบบสำรวจ
2. สังเกตการสะท้อนความคิดของพนักงานต่อตนเองและผู้อื่น

แบบสำรวจความคิดเห็นเชิงสร้างสรรค์
“มองโลกอย่างสร้างสรรค์”

คำชี้แจง ให้พนักงานเชื่อมโยงจากคำต่อไปนี้ว่าตนเองนึกถึงอะไร

1. สถานที่ทำงาน.....
2. เพื่อนร่วมงาน.....
3. โทรศัพท์.....
4. ห้องนอน.....
5. สุขภาพ.....
6. ธรรมชาติ.....
7. ความรัก.....
8. หนังสือพิมพ์.....
9. สัตว์เลี้ยง.....
10. พลังงาน.....

ครั้งที่ 7

กิจกรรม เราต่างก็มีดี

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้พนักงานมีความคิดริเริ่มในการทำกิจกรรมได้อย่างอิสระ
2. เพื่อให้พนักงานรู้จักการแก้ปัญหา
3. เพื่อให้พนักงานรู้จักสร้างงานจากจินตนาการตามความคาดหมาย
4. เพื่อให้พนักงานเกิดแรงกระตุ้นถึงความสามารถที่จะทำให้ชีวิตเกิดการสร้างสรรค์

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลาที่ใช้ 30 นาที

สถานที่ ห้องประชุม

อุปกรณ์

ถุงกระดาษ ภายในใส่ของจุกจิกไว้ข้างใน เช่น กระดาษสี คลิป หนังสือ ก่อ่งไม้ขีด เข็มหมุด สำลี ไม้จิ้มฟัน ยางลบ เชือก กระดุม ฯลฯ ในแต่ละถุงจะแตกต่างกันออกไป

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกถุงให้พนักงานคนละ 1 ถุง และให้แต่ละคนกระจายกันไปนั่งภายในห้องตามที่ตนเองพอใจ
2. ผู้วิจัยให้แต่ละคนใช้ของที่มืออยู่ในถุงสร้างสรรค์อะไรก็ได้ตามความคิดของตน โดยสามารถให้ยืมหรือแลกเปลี่ยนของของคนอื่นได้ (การยืม ขอ หรือแลกเปลี่ยน ให้เกิดจากความคิดของเจ้าตัว ผู้วิจัยไม่ชี้แนะหรือสนับสนุนให้ยืม)
3. เมื่อครบ 10 นาที ให้พนักงานทุกคนกลับเข้ามาร่วมกลุ่ม พร้อมทั้งนำของที่ตนเองทำหรือของที่แจกให้แต่ไม่ได้ทำอะไรเลยมาด้วย

สรุปกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้พนักงานแต่ละคนอภิปรายความรู้สึกเมื่อเปิดถุงกระดาษและพบของที่อยู๋ภายในถุง และให้บอกถึงเหตุผลที่สร้างงานหรือไม่ได้ทำอะไรเลยกับของนั้น
2. ผู้วิจัยอภิปรายสรุปว่าในตัวเองเราเองต่างก็มีดีอยู่เหมือนกัน ถ้าตัวเรารู้จักการนำสิ่งที่มีอยู่มาสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์และทำให้สิ่งนั้นมีความหมาย

การประเมินผล

1. สังเกตจากการปฏิบัติสร้างสรรค์ชิ้นงาน จากอารมณ์ การแสดงออกทางสีหน้าและกิริยาท่าทาง
1. จากการสรุปและเสนอความคิดเห็น

ครั้งที่ 8

กิจกรรม อารมณ์ไหนหนอ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้พนักงานตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง เข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ และสามารถควบคุมตนเองได้
2. เพื่อให้พนักงานสามารถเข้าใจ และมองสิ่งต่างๆ ว่ามีความหมาย

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลาที่ใช้ 30 นาที

สถานที่ ห้องประชุม

อุปกรณ์

1. ภาพความรู้สึกต่างๆ
2. แบบบันทึกอารมณ์ตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยบรรยายประกอบใบความรู้เกี่ยวกับอารมณ์
2. ผู้วิจัยให้พนักงานพูดถึงอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ และช่วยกันแบ่งประเภทของอารมณ์
3. ให้พนักงานดูภาพที่แสดงอารมณ์ความรู้สึกและพูดว่า มีความรู้สึกอย่างไรกับภาพที่แสดงนี้ทีละคน และอภิปรายร่วมกันว่าภาพนี้มีความรู้สึกอย่างไร ใช้คำว่าอย่างไรในการแสดงความรู้สึก
4. ผู้วิจัยชี้แจงประกอบแบบบันทึกอารมณ์ เพื่อให้พนักงานนำไปบันทึกอารมณ์ตนเองที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน แล้วนำมาส่งในครั้งต่อไป

สรุปกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้พนักงานแต่ละคนอภิปราย ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์

การประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจร่วมปฏิบัติกิจกรรม

ใบความรู้เรื่อง "อารมณ์"

อารมณ์

อารมณ์ หมายถึง สภาวะความมั่นคงหวั่นไหวของร่างกาย เป็นความรู้สึกที่รุนแรง ทำให้จิตใจปั่นป่วนและแสดงพฤติกรรมออกมาไม่เป็นไปตามปกติ พฤติกรรมที่แสดงออกมามีกรุนแรงกว่าธรรมดา และมักควบคู่ไปกับความเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ การเกิดอารมณ์มีทั้งผลดีและผลเสีย ข้อดีของการเกิดอารมณ์ก็คือในบางครั้งอารมณ์ทำให้เพิ่มพลัง สามารถทำงานได้ดีกว่าปกติ อารมณ์ทำให้เราเริง สนุกสนาน แต่ผลเสียของอารมณ์ก็มีอยู่เช่นกัน ผลเสียที่สำคัญได้แก่

- ผลเสียทางร่างกาย เช่น อาหารไม่ย่อย ท้องอืดท้องเฟ้อ หายใจแรงจนเหนื่อย
- ผลเสียต่อการทำงาน เช่น ทำให้ทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร หรืออาจทำงานไม่ได้
- ผลเสียทางสังคม เช่น เป็นคนที่มีอารมณ์รุนแรงอยู่เสมอ เปลี่ยนแปลงได้ง่าย มักจะเข้ากับ

ใครไม่ค่อยได้ ไม่มีใครอยากคบหาสมาคมด้วย อารมณ์รุนแรงมาก อาจนำไปสู่การมีปัญหาทางจิตใจ และประสาทได้

อารมณ์หรือความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์ มีอยู่ 4 แบบ คือ

1. อารมณ์สุข เช่น ดีใจ สมหวัง ฯลฯ
2. อารมณ์เศร้า เช่น ทุกข์ ผิดหวัง ฯลฯ
3. อารมณ์กลัว เช่น ตกใจ ตัวสั่น ฯลฯ
4. อารมณ์โกรธ เช่น หงุดหงิด โมโห ฯลฯ

อารมณ์ทั้ง 4 แบบนี้ จะมีอิทธิพลต่อการรับรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา ในความเป็นจริง อารมณ์นั้นจะเกิดขึ้นหลังความคิด อันเกิดจากการรับรู้ของบุคคลที่เป็นผลมาจากแปลความหมาย เหตุการณ์นั้นๆ แต่เนื่องจากกระบวนการที่เกิดขึ้นเร็วมาก จึงทำให้คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า "อารมณ์" นั้น จะเกิดก่อนสิ่งอื่นใดเมื่อบุคคลเผชิญต่อเหตุการณ์ แต่อย่างไรก็ตามบุคคลสามารถทำความเข้าใจกับอารมณ์ และแสดงออกให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และกับบุคคลได้

สรุปได้ว่า อารมณ์ทุกอารมณ์นั้นเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย โดยอารมณ์ในแง่ลบเช่น อารมณ์โกรธและอารมณ์เศร้า มักทำให้เกิดผลเสียต่อบุคคลมาก ดังนั้นจึงควรสำรวจตัวเอง และยอมรับได้ว่า ตนเองกำลังอยู่ในสภาวะอารมณ์อย่างไร และฝึกหัดที่ระบายอารมณ์และควบคุมตนเองอย่างเหมาะสม และเป็นไปในทางสร้างสรรค์ หรือรู้จักที่จะยับยั้ง หรือควบคุมอารมณ์ได้ การมีความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์และระบายอารมณ์ออกมาบนทางที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์จะช่วยเสริมสร้างให้รู้จักการควบคุมอารมณ์ สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เป็นการลดปัญหาสุขภาพจิตลงได้อีกหนทางหนึ่งด้วย

ใบความรู้เรื่อง “การควบคุมอารมณ์และความต้องการ”

การควบคุมอารมณ์และความต้องการ ไม่ใช่การเก็บกด ไม่แสดงออกทางอารมณ์เลย แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผล แสดงออกในทางสังคมยอมรับและมีผลเสียต่อตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจน้อยที่สุด ฉะนั้นการแสดงความก้าวร้าวหรือเก็บอารมณ์เอาไว้ จึงไม่ใช่การควบคุมอารมณ์และความต้องการอย่างเหมาะสม เพราะความก้าวร้าว นั้นสังคมไม่ยอมรับ ในขณะที่เดียวกันการเก็บอารมณ์ก็ย่อมเกิดผลเสียด้านจิตใจต่อตนเอง

การควบคุมอารมณ์และความต้องการ มี 2 ด้านได้แก่

1. การควบคุมวิธีการแปลความหมายของเหตุการณ์ต่างๆ ที่มาเราให้เกิดอารมณ์
2. ควบคุมการแสดงออกต่อเหตุการณ์นั้นๆ

แนวปฏิบัติในการควบคุมอารมณ์

มีแนวทางในการควบคุมอารมณ์ 3 ประการดังนี้

1. ให้ยอมรับว่าอารมณ์และความต้องการ กำลังพยายามควบคุมอยู่
2. ใช้สติปัญญาพิจารณาการตอบสนองทางอารมณ์และความต้องการความจริง เช่น ถ้ากำลังหงุดหงิด ให้ยอมรับว่าหงุดหงิด แม้ว่าพยายามปกปิดคนอื่นอยู่ก็ตาม แล้วพิจารณาตามความเป็นจริง โดยไม่มีอคติเข้าข้างตนเอง และระบายอารมณ์ ความต้องการ ความพอใจต่างๆ ด้วยการพูดออกถึงความรู้สึกที่มีอยู่กับคนที่เข้าใจ พูดกันได้ หรืออาจใช้เทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์และความต้องการก็จะช่วยควบคุมอารมณ์ความต้องการไว้ได้
3. พิจารณาที่สาเหตุ หลีกเลี่ยงสาเหตุ และหาแนวทางปรับใจเพื่อเผชิญกับอารมณ์ในทางลบ

สรุปกิจกรรม

อารมณ์ทุกอารมณ์นั้นเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย อารมณ์ในแง่ลบ เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้า และอารมณ์กลัว มักทำให้เกิดผลเสียต่อบุคคลมาก ดังนั้นบุคคลจึงควรสำรวจตนเองและยอมรับได้ว่าตนเองกำลังอยู่ในสภาวะอารมณ์และความต้องการอย่างไร และฝึกหัดที่จะระบายอารมณ์ความต้องการของตนเองได้ และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม นับเป็นการลดปัญหาสุขภาพจิตได้อีกหนทางหนึ่ง

แบบบันทึกอารมณ์

ชื่อ.....นามสกุล.....
ครั้งที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ให้พนักงานทำเครื่องหมาย / ลงช่องอารมณ์ที่พนักงานแสดงออกตรงกับช่วงของเวลาที่เกิดพฤติกรรมตามความเป็นจริง โดยให้ทำเครื่องหมาย / ทุกครั้งเมื่อเกิดอารมณ์ตามกลุ่มอารมณ์

เวลา	กลุ่มอารมณ์โกรธ	กลุ่มอารมณ์กังวล	กลุ่มอารมณ์เศร้า	กลุ่มอารมณ์สุข
06.00-07.00				
07.00-08.00				
08.00-09.00				
09.00-10.00				
10.00-11.00				
11.00-12.00				
12.00-13.00				
13.00-14.00				
14.00-15.00				
15.00-16.00				
16.00-17.00				
17.00-18.00				
19.00-เป็นต้นไป				
รวม				

ครั้งที่ 9

กิจกรรม แส่วพิเศษ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้พนักงานกระตุ้นตนเองให้เกิดความเข้าใจผู้อื่น การเห็นอกเห็นใจ และการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นการมองสิ่งต่างๆ ว่าสามารถเข้าใจได้
2. มองสิ่งต่างๆ ว่ามีความหมายและเสริมสร้างความสุขในชีวิต

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลาที่ใช้ 30 นาที

สถานที่ ห้องประชุม

- อุปกรณ์
1. รูปถ่าย, ภาพถ่ายเหตุการณ์ต่างๆ
 2. ใบงานแส่วพิเศษ

วิธีดำเนินงาน

1. ให้พนักงานนำใบบันทึกอารมณ์ของตนมาส่ง และให้อาสาสมัครยกตัวอย่างให้เพื่อนทราบ
2. ให้พนักงานดำเนินกิจกรรมแส่วพิเศษ แล้วให้พนักงานออกมาแสดงความรู้สึกให้เพื่อนทราบและให้เพื่อนแสดงความเห็นต่อความรู้สึกของพนักงานผู้นั้น
3. ผู้วิจัยให้พนักงานดำเนินกิจกรรมความรู้สึกของผู้อื่น

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจร่วมปฏิบัติกิจกรรม

ใบงานแล้วเสร็จ

ตอบคำถามต่อไปนี้พร้อมทั้งบอกเหตุผล

1. เมื่อสัปดาห์ที่แล้วฉันเกิดอารมณ์ดีที่สุด

คือ.....

เพราะ.....

แล้วฉันจะ.....

2. เมื่อสัปดาห์นี้ฉันเกิดอารมณ์ดีที่สุด

คือ.....

เพราะ.....

แล้วฉันจะ.....

3. เมื่อวานฉันเกิดอารมณ์ดีที่สุด

คือ.....

เพราะ.....

แล้วฉันจะ.....

4. เมื่อวันนี้ฉันเกิดอารมณ์ดีที่สุด

คือ.....

เพราะ.....

แล้วฉันจะ.....

5. เมื่อสัปดาห์ที่แล้วฉันเกิดอารมณ์เสียสุดขีด

คือ.....

เพราะ.....

แล้วฉันจะ.....

6. เมื่อสัปดาห์นี้ฉันเกิดอารมณ์เสียสุดขีด

คือ.....

เพราะ.....

แล้วฉันจะ.....

7. เมื่อวานนี้ฉันเกิดอารมณ์เสียสุดขีด

คือ.....

เพราะ.....

แล้วฉันจะ.....

8. เมื่อวันนี้ฉันเกิดอารมณ์เสียสุดขีด

คือ.....

เพราะ.....

แล้วฉันจะ.....

ครั้งที่ 10
ปัจจัยนิเทศ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้พนักงานได้สรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมการรับรู้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลก
2. เพื่อให้พนักงานได้สำรวจตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลง ความคิด ความรู้สึก การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกอย่างไร
3. เพื่อให้พนักงานได้กล่าวถึงสิ่งที่ประทับใจ และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ว่ามีการพัฒนาตนเองอย่างไรบ้าง เป็นไปตามจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้หรือไม่

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลาที่ใช้ 30 นาที

สถานที่ ห้องประชุม

อุปกรณ์ -

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและพนักงานร่วมกันสนทนา ทบทวน และสรุปถึงความรู้สึกของพนักงานแต่ละคนในเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลก
2. ให้พนักงานเล่าถึงความรู้สึกและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยให้กำลังใจ และให้ความมั่นใจ รวมทั้งกระตุ้นให้พนักงานรับรู้ถึงความสามารถของตนเองเพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลก
4. เปิดโอกาสให้พนักงานแต่ละคนได้กล่าวถึงความรู้สึกที่ดีที่มีต่อพนักงาน และข้อเสนอแนะเพื่อนำไปปรับปรุงต่อตนเองในโอกาสต่อไป
5. ผู้ดำเนินการขอใจพนักงานทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล่าวปิดการอบรม

ข้อมูลส่วนบุคคล

คำสั่งชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับลักษณะเฉพาะของท่าน และเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. เพศ

() หญิง

() ชาย

2. อายุ.....ปี.....เดือน

3. อาชีพ.....

4. วุฒิการศึกษา.....

5. สถานภาพสมรส

() แต่งงาน () โสด

() หม้าย () หย่า

() แยกกันอยู่

6. ตำแหน่งงาน.....

7. ในชีวิตของท่านที่ผ่านมา ท่านได้พบกับ วิกฤตการณ์ ความผันผวนในชีวิตบ้างหรือไม่

() ไม่เคย

() เคย (โปรดตอบข้อที่ 8 ต่อ)

8. ถ้าท่านเคยประสบกับวิกฤตการณ์ ความผันผวนในชีวิตมาแล้ว ท่านมีความรู้สึกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับท่านคือ

.....

.....

.....

.....

.....

แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก

คำชี้แจง ข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้เป็นารมองชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ แต่ละข้อความจะมีตัวเลขให้เลือกตอบตั้งแต่ 1 ถึง 5 โดยตำแหน่ง 1 และ 5 จะมีข้อความที่บ่งบอกลักษณะตรงกันข้าม ส่วนตัวเลขตรงกลางจาก 2 ถึง 4 จะบ่งชี้ถึงความมากน้อยของความรู้สึกนึกคิดของท่าน ในแต่ละคำถามโปรดวงกลมรอบตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

ตัวอย่าง คุณมีความพึงพอใจกับชีวิตในขณะนี้มากน้อยเพียงใด

ไม่พอใจเลย	1	2	3	(4)	5	พึงพอใจมาก

คำอธิบาย ในที่นี้ผู้ตอบเลือก เลข 4 ซึ่งแสดงว่าผู้ตอบรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตในขณะนี้ค่อนข้างมากแต่ยังมีบางส่วนของชีวิตที่เขายังไม่พอใจ

กรณาวงกลมรอบตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดมากที่สุด

1. เมื่อคุณได้คุยกับคนอื่น ๆ คุณเคยมีความรู้สึกว่าเขาไม่เข้าใจคุณบ้างไหม..

ไม่เคยมีเลย	1	2	3	4	5	มีอยู่เสมอ

2. ในช่วงเวลาที่ผ่านมา เมื่อคุณต้องทำสิ่งใดก็ตามที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากคนอื่นคุณมีความรู้สึกว่ามัน...

ไม่สำเร็จอย่างแน่นอน	1	2	3	4	5	สำเร็จอย่างแน่นอน

3. นอกเหนือจากญาติหรือเพื่อนสนิทแล้ว คนอื่นๆที่คุณพบปะด้วยในแต่ละวัน คุณรู้สึกเหมือน...

เป็นคนแปลกหน้า	1	2	3	4	5	รู้จักเขาเป็นอย่างดี

4. คุณมีความรู้สึกว่าได้ใส่ใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว

ไม่เคยรู้สึกเช่นนี้เลย

1 2 3 4 5

รู้สึกเช่นนี้บ่อยมาก

5. ในช่วงเวลาที่ผ่านมาคุณเคยเกิดความแปลกใจ คาดไม่ถึงในพฤติกรรมของผู้ที่คุณคิดว่า
คุณรู้จักเขาดี บ้างหรือไม่...

ไม่เคยเกิดขึ้นเลย

1 2 3 4 5

เกิดขึ้นเสมอ

6. บุคคลที่คุณไว้วางใจ เชื่อใจ ทำให้คุณผิดหวังบ้างหรือไม่...

ไม่เคยเลย

1 2 3 4 5

เกิดขึ้นเสมอ

7. ชีวิต เป็น...

สิ่งที่น่าสนใจ

1 2 3 4 5

สิ่งที่จำเจน่าเบื่อ

8. จนกระทั่งเดี๋ยวนี้ ชีวิตของคุณเป็นอย่างไร...

ไม่มีเป้าหมายหรือ

ความหวังที่ไม่ชัดเจน

1 2 3 4 5

มีเป้าหมายและ

ความหวังที่ชัดเจน

9. คุณเคยมีความรู้สึกว่ามีผู้ปฏิบัติต่อคุณอย่างไม่ยุติธรรม บ้างหรือไม่...

มีบ่อยมาก

1 2 3 4 5

ไม่เคยมี

ความรู้สึกเช่นนี้เลย

10. ในช่วงสิบปีที่ผ่านมา คุณรู้สึกว่าชีวิต...

เปลี่ยนแปลง

และไม่มั่นคง

1 2 3 4 5

คงเส้นคงวา

และมั่นคง

11. สิ่งที่คุณคิดจะทำในอนาคต น่าจะเป็นสิ่งที่...

น่าสนใจและอยากทำ

1 2 3 4 5

น่าเบื่ออย่างมาก

12. คุณเคยมีความรู้สึกว่า เมื่อต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย แล้วไม่รู้ว่าทำอะไรดี.....

บ่อยมาก

1 2 3 4 5

ไม่เคยเลย

13. เมื่อคนเราได้เผชิญกับปัญหาและความเจ็บปวดในชีวิต คุณคิดว่าเขาจะ...

ค้นหาทางออกได้เสมอ

1 2 3 4 5

ไม่พบทางออก

ใดๆ เลย

14. เมื่อคุณคิดถึงชีวิตของคุณ คุณรู้สึกว่...

ช่างดีอะไรอย่างนี้

สงสัยว่าทำไมฉัน

ที่ฉันยังมีชีวิตอยู่

1 2 3 4 5

ยังคงมีชีวิตอยู่

15. เมื่อคุณเผชิญกับปัญหาที่ยากลำบาก คุณมักจะ...

สับสนและอยากที่จะ

พบวิธีแก้ไข

ค้นพบทางแก้ไข

1 2 3 4 5

ได้อย่างชัดเจน

16. คุณรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่คุณกระทำอยู่ในทุกวันนี้...

ยินดีและพอใจอย่างยิ่ง

1 2 3 4 5

เบื่อหน่ายและทุกข์ใจ

17. คุณคิดว่าอนาคตของคุณ จะเป็นอย่างไร...

มีแต่การเปลี่ยนแปลง

โดยที่ไม่ทราบว่าจะต่อไป

จะเกิดอะไรขึ้นบ้าง

1 2 3 4 5

มั่นคงและชัดเจน

18. ในอดีตที่ผ่านมา เมื่อมีสิ่งที่ทำให้คุณไม่สบายใจขึ้น คุณมักจะ...

เป็นทุกข์กับเรื่องนั้น

บอกกับตัวเองต้องอยู่กับ

มากจนไม่เป็น

เรื่องนั้นให้ได้และ

อันทำอะไรเลย

1 2 3 4 5

ดำเนินชีวิตต่อไป

19. คุณมีความรู้สึกและความคิดที่สับสน ขงเหิง บ่อยครั้งเพียงใด...

บ่อยครั้งมาก

1 2 3 4 5

ไม่มีความรู้สึกและ
ความคิดเช่นนี้เลย

20. เมื่อคุณได้รับการกระทำที่ทำให้คุณเกิดความรู้สึกที่ดี...

คุณจะมีความรู้สึก
ที่ดีนั้นตลอดไป

1 2 3 4 5

จะต้องมีเหตุการณ์มาทำให้
ความรู้สึกที่ดีนั้นลบเลือนไป

21. บ่อยครั้งแค่ไหนที่คุณเกิดความคิดว่า ไม่อยากให้ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นในใจนั้นเกิดขึ้นเลย...

บ่อยครั้งมาก

1 2 3 4 5

ไม่เคยเกิดความคิดเช่นนี้เลย

22. คุณคาดหวังไว้ว่าชีวิตคุณในอนาคตจะ...

ไม่มีความหมายหรือ
ความหวังใด ๆ เลย

1 2 3 4 5

เต็มไปด้วยความหมาย
และความมุ่งหวัง

23. คุณคิดบ้างหรือไม่ว่าจะมีผู้ที่คุณสามารถให้ความเชื่อใจ ไว้วางใจเสมอ

แน่ใจว่าจะมี

1 2 3 4 5

สงสัยว่าจะมีหรือไม่

24. คุณเคยเกิดความรู้สึกไม่แน่ใจว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป บ่อยครั้งเพียงใด...

เกิดความรู้สึก
เช่นนี้บ่อยมาก

1 2 3 4 5

ไม่เคยเกิดความรู้สึก
เช่นนี้เลย

25. แม้แต่ในคนที่เข้มแข็ง ในบางสถานการณ์เขาอาจรู้สึกว่าคุณเองล้มเหลว เป็นผู้แพ้
ในชีวิตที่ผ่านมา คุณเคยรู้สึกเช่นนี้บ้างหรือไม่...

ไม่เคยเลย

1 2 3 4 5

บ่อยมาก

26. เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้น คุณมักจะให้ความสำคัญกับสิ่งนั้น...

มากหรือน้อยกว่า

1 2 3 4 5

ให้ความสำคัญได้

ความเป็นจริง

ตรงตามความเป็นจริง

27. คิดถึงความยากลำบากที่คุณต้องเผชิญในบางส่วนของชีวิต คุณรู้สึกว่าจะสามารถเอาชนะความยากลำบากนั้นได้หรือไม่...

ได้อย่างแน่นอน

1 2 3 4 5

ไม่ได้อย่างแน่นอน

28. บ่อยครั้งเพียงใดที่คุณรู้สึกว่า สิ่งต่าง ๆ ที่คุณได้กระทำอยู่ทุกวันนี้ไม่ค่อยจะมีความหมาย...

มีความรู้สึกเช่นนี้เสมอ

1 2 3 4 5

ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนี้เลย

29. คุณมีความรู้สึกไม่แน่ใจว่าจะสามารถจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

มีบ่อยครั้งมาก

1 2 3 4 5

ไม่มีความรู้สึกนี้เลย

แบบวัดความเข้มในการมองโลก
(จำแนกข้อความทางบวก/ข้อความทางลบ วัดเข้มแข็งในการมองโลก 3 ด้าน)

ข้อความ	วัดความเข้มแข็งในการมองโลกด้าน		
	Comprehen- sibility	Manage ability	Meaning fullness
1. เมื่อคุณได้พูดคุยกับคนอื่น ๆ คุณเคยมีความรู้สึกว่าเขาไม่เข้าใจคุณบ้างหรือไม่...			
2. ในช่วงเวลาที่ผ่านมา เมื่อคุณต้องทำสิ่งใดก็ตามที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากคนอื่นคุณรู้สึกว่ามัน...		+	
3. นอกเหนือจากคนที่คุณใกล้ชิดที่สุดแล้วคนอื่น ๆ ที่คุณพบปะด้วยในแต่ละวันคุณรู้สึกเหมือน...	+		
4. คุณไม่ได้สนใจใยดีกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวบ่อยครั้งเพียงไร...			-
5. ในช่วงเวลาที่ผ่านมาคุณเคยเกิดความแปลกใจคาดไม่ถึงในพฤติกรรมของผู้ที่คุณรู้จักเขาดีบ้างหรือไม่...	-		
6. บุคคลที่คุณไว้วางใจ เชื่อใจ ทำให้คุณผิดหวังบ้างหรือไม่...		-	
7. ชีวิต เป็น...			-

ข้อความ	วัดความเข้มแข็งในการมองโลกด้าน		
	Comprehen- sibility	Manage ability	Meaning fullness
8. จนกระทั่งเดี๋ยวนี้ ชีวิตของคุณเป็นอย่างไร..			+
9. คุณเคยมีความรู้สึกว่ามีผู้ปฏิบัติต่อคุณอย่างไม่ยุติธรรม บ้างหรือไม่...		+	
10. ในช่วงสิบปีที่ผ่านมา คุณรู้สึกว่าคุณชีวิต...	+		
11. สิ่งที่คุณจะมีส่วนใหญ่ในอนาคต น่าจะเป็นสิ่งที่...			-
12. คุณเคยมีความรู้สึกว่าคุณจะต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย แล้วไม่รู้ว่าจะทำอะไรดี บ่อยครั้งเพียงใด...	+		
13. เมื่อคนเราได้เผชิญกับปัญหาและความเจ็บปวดในชีวิต คุณคิดว่าเขาจะ...		-	
14. เมื่อคิดถึงชีวิตของคุณ คุณรู้สึกว่าคุณ...			-
15. เมื่อคุณเผชิญกับปัญหาที่ยากลำบาก คุณมักจะ...	+		
16. คุณรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่คุณกระทำอยู่ในทุกวันนี้...			-
17. คุณคิดว่าอนาคตของคุณ จะเป็นอย่างไร...	+		

ข้อความ	วัดความเข้มแข็งในการมองโลกด้าน		
	Comprehen- sibility	Manage ability	Meaning fullness
18. ในอดีตที่ผ่านมา เมื่อมีสิ่งที่ทำให้คุณ มาสบายใจเกิดขึ้น คุณมักจะ...		+	
19. คุณมีความรู้สึกและความคิดที่สับสน ยุ่งเหยิง บ่อยครั้งเพียงใด...	+		
20. เมื่อคุณได้กระทำอะไรที่ทำให้คุณ เกิดความรู้สึกที่ดี...		-	
21. บ่อยแค่ไหนที่คุณเกิดความคิดว่า ไม่อยากจะความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้น ในใจนั้นเกิดขึ้นเลย...	+		
22. คุณหวังว่าชีวิตของคุณในอนาคต น่าจะ...			+
23. คุณคิดบ้างหรือไม่ว่าจะมีผู้ที่คุณสามารถ ให้ความเชื่อใจ ไว้ใจได้เสมอ ในอนาคต คุณคิดว่า...		-	
24. คุณเคยเกิดความรู้สึกไม่แน่ใจว่าอะไร จะเกิดขึ้นต่อไป บ่อยครั้งเพียงใด...	+		
25. แม้แต่ในคนที่เข้มแข็ง ในบางสถานการณ์ เขาอาจรู้สึกว่าคุณเองล้มเหลว เป็นผู้แพ้ในชีวิต ที่ผ่านมา คุณเคยรู้สึก เช่นนี้บ้างหรือไม่		-	

ข้อความ	วัดความเข้มแข็งในการมองโลกด้าน		
	Comprehen- sibility	Manage ability	Meaning fullness
26. เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้น คุณมักจะ ให้ความสำคัญกับสิ่งนั้น...	+		
27. คิดถึงความยากลำบากที่คุณต้องเผชิญ ในบางส่วนของชีวิต คุณรู้สึกว่าจะสามารถ เอาชนะความยากลำบากนั้นได้หรือไม่...		-	
28. บ่อยครั้งเพียงใดที่คุณรู้สึกว่า สิ่งต่าง ๆ ที่คุณได้กระทำอยู่ทุกวันนี้ไม่ค่อยจะ มีความหมาย...			+
29. คุณมีความรู้สึกไม่แน่ใจว่าจะสามารถ จัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ บ่อยครั้งเพียงใด...		+	