

สำเร็จดี



เผชิญหน้าความกลัวไปสู่เป้าหมาย

Overcoming Fear of Failure



20 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



ทุกวัย

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้ออกแบบมาเพื่อให้เราได้คิดสะท้อนว่าเราเป็นเราในเวอร์ชันที่เราต้องการรีเปลา่ เพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเองให้สามารถตั้งเป้าหมายที่อยากทำสำเร็จ และ พยายามทำตามเป้าหมาย แม้จะมีความกลัวเกิดขึ้นก็ตาม

วิธีการใช้งาน

1. ชวนนึกถึงเป้าหมายที่เราอยากจะไปให้ถึง แต่ตอนนี้ยังไม่ได้ทำเพราะกลัวว่าจะไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้
2. พิจารณาถึงความเป็นไปได้ 4 แบบที่สามารถเกิดขึ้นกับตัวเราเกี่ยวกับการมีเป้าหมาย และลองกลับมาทบทวนกับตัวเองว่าตอนนี้เราอยู่ในสภาวะแบบใด
3. ตอบคำถามในใบงานที่สะท้อนมุมมองจากตัวเราให้มากที่สุด

เป้าหมาย

1. เพื่อฝึกการเผชิญหน้ากับความกลัว
2. เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง
3. เพื่อตระหนักถึงผลจากการหลีกเลี่ยงเป้าหมายที่เกิดขึ้นเพราะความรู้สึกกลัว

อ้างอิง

1. Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. Annual Review of Psychology, 53(1), 109–132. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135153>
2. Facing-the-Effect-of-Fear-Based-Beliefs-on-Goal-Achievement-1.pdf - PositivePsychology.com | Positive Psychology Toolkit Facing the Effect of Fear-Based | Course Hero. (2023, March 27). <https://www.coursehero.com/file/196944479/Facing-the-Effect-of-Fear-Based-Beliefs-on-Goal-Achievement-1pdf/>

เผชิญหน้าความกลัวไปสู่เป้าหมาย

OVERCOMING FEAR OF FAILURE

1. ระบุเป้าหมาย

ตอนนี้เธอมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะไปให้ถึง แต่ตอนนี้ยังไม่ได้ทำเพราะกลัวว่าจะไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้

1	2	3

2. พิจารณาผลลัพธ์ที่เป็นไปได้

จากตารางนี้ เธอจะเห็นว่ามีความเป็นไปได้ที่สามารถเกิดขึ้นกับตัวเธอเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย 4 ทาง ลองใช้เวลาอ่าน ทบทวนกับตัวเองดูซิว่าคำตอบแบบไหนที่เธอต้องการมากที่สุด

	มีเป้าหมาย	ไม่มีเป้าหมาย
เชื่อว่า: "ฉันสามารถบรรลุเป้าหมายนี้ได้และฉันจะพยายามไปให้ถึงมัน"	<u>ผลลัพธ์ 1</u> ได้พัฒนากทักษะใหม่ๆ และได้รับประสบการณ์ที่ทำให้เราเติบโต หากไม่สามารถทำเป้าหมายสำเร็จก็จะได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ หากสามารถทำสำเร็จก็จะรู้สึกดี รู้สึกภูมิใจในตัวเอง	<u>ผลลัพธ์ 2</u> มีความเชื่อมั่นและความมั่นใจในตัวเอง แต่ยังไม่มีความมุ่งมั่นที่จะทำอะไรสำเร็จ
เชื่อว่า: "ฉันไม่สามารถบรรลุเป้าหมายนี้ได้และฉันจะไม่พยายามบรรลุเป้าหมายด้วยซ้ำ"	<u>ผลลัพธ์ 3</u> ไม่พยายามทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คิดว่าตัวเองไม่มีความสามารถพอ ไม่มั่นใจในตัวเอง ปลอมใจให้เป้าหมายเป็นแค่ความฝัน	<u>ผลลัพธ์ 4</u> ไม่ได้พัฒนาตัวเอง ไม่ได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ ไม่ได้ทำตามสิ่งที่ต้องการจริงๆ ใช้ชีวิตไปวันๆ



3. สะท้อนผลลัพธ์ที่เป็นไปได้



พิจารณาจากผลลัพธ์ 4 แบบในตาราง แบบไหนที่คุณอยากเป็นที่สุด

เพราะอะไร?

สิ่งที่ทำให้ไม่กล้าไปถึงเป้าหมายของเราคือ



ต่อจากนี้ ถึงแม้ความกลัวจะยังอยู่ แต่ฉันจะทำอย่างไรได้บ้างเพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย



เผชิญหน้าความกลัวไปสู่เป้าหมาย

OVERCOMING FEAR OF FAILURE

1. ระบุเป้าหมาย

ตอนนี้เธอมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะไปให้ถึง แต่ตอนนี้ยังไม่ได้ทำเพราะกลัวว่าจะไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้

¹ <u>เปิดร้านอาหาร</u> <u>ของตัวเอง</u> <u></u>	² <u>เก็บเงินให้ได้</u> <u>100,000 บาท</u> <u>ภายในครึ่งปี</u>	³ <u>ทำ youtube</u> <u>channel</u> <u></u>
--	---	---

2. พิจารณาผลลัพธ์ที่เป็นไปได้

จากตารางนี้ เธอจะเห็นว่ามีความเป็นไปได้ที่สามารถเกิดขึ้นกับตัวเธอเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย 4 ทาง ลองใช้เวลาอ่าน ทบทวนกับตัวเองดูซิว่าคำตอบแบบไหนที่เธอต้องการมากที่สุด

	มีเป้าหมาย	ไม่มีเป้าหมาย
เชื่อว่า: "ฉันสามารถบรรลุเป้าหมายนี้ได้และฉันจะพยายามไปให้ถึงมัน"	<u>ผลลัพธ์ 1</u> ได้พัฒนากทักษะใหม่ๆ และได้รับประสบการณ์ที่ทำให้เราเติบโต หากไม่สามารถทำเป้าหมายสำเร็จก็จะได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ หากสามารถทำสำเร็จก็จะรู้สึกดี รู้สึกภูมิใจในตัวเอง	<u>ผลลัพธ์ 2</u> มีความเชื่อมั่นและความมั่นใจในตัวเอง แต่ยังไม่มีความหมายที่อยากทำให้สำเร็จ
เชื่อว่า: "ฉันไม่สามารถบรรลุเป้าหมายนี้ได้และฉันจะไม่พยายามบรรลุเป้าหมายด้วยซ้ำ"	<u>ผลลัพธ์ 3</u> ไม่พยายามทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คิดว่าตัวเองไม่มีความสามารถพอ ไม่มั่นใจในตัวเอง ปล่องให้เป้าหมายเป็นแค่ความฝัน	<u>ผลลัพธ์ 4</u> ไม่ได้พัฒนาตัวเอง ไม่ได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ ไม่ได้ทำตามสิ่งที่ต้องการจริงๆ ใช้ชีวิตไปวันๆ





3. สะท้อนผลลัพธ์ที่เป็นไปได้

พิจารณาจากผลลัพธ์ 4 แบบในตาราง แบบไหนที่คุณอยากเป็นที่สุด

ผลลัพธ์ที่ 1

เพราะอะไร?

อยากพัฒนาตัวเองเรื่อยๆ ใช้ชีวิตให้มีความหมาย

สิ่งที่ทำให้ไม่กล้าไปถึงเป้าหมายของเราคือ

- * กลัวความผิดหวัง
- * อายคนอื่น
- * ลำบาก ต้องใช้ความพยายามเยอะ

ต่อจากนี้ ถึงแม้ความกลัวจะยังอยู่ แต่ฉันจะทำอย่างไรได้บ้างเพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย

สิ่งที่ทำให้ไม่กล้าสามารถเกิดขึ้นได้จริงๆ เราแต่ต้องตั้งใจว่ามันคุ้มค่ากับความ
สำเร็จที่สามารถเกิดขึ้นได้จริงเช่นกันริเปล่า

