

เซฟคิท.

Self Kit

โดยสุจิตร์ภัก ศรีสพวรรณราช, วริศรา กฤตการุจน์,
ณวรา คงขจรเกียรติ และจตุวีร์ เจียมพलयจิต

รู้จักตัวเองดี



30 - 45 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



วัยรุ่นและวัยทำงาน

วิธีการใช้งาน

1. ให้เราอธิบายว่า “เราอยากเป็นคนที่ดีขึ้นในด้านไหน”
2. เลือกจิ๊กซอว์จำนวน 9 ชิ้น จะเป็นสีใดและจำนวนเท่าใดก็ได้ในแต่ละสี และนำมาต่อกัน
3. สำรวจว่า จิ๊กซอว์ทั้ง 9 ชิ้นที่เราเลือกมา เป็นวิถีความคิดแบบใดบ้าง (โดยดูจากคู่มือ Self (Guide) Line)
4. เลือกจิ๊กซอว์ 2 ชิ้น สีละ 1 ชิ้น ที่เรารู้สึกว่า ส่งผลต่อตัวเรามากที่สุด (จากจิ๊กซอว์ 9 ชิ้นที่เราต่อไว้)
5. เขียนอธิบายจิ๊กซอว์ตามรายละเอียดใน Self Notebook พร้อมตอบคำถาม

คำแนะนำ

หากผู้เล่นไม่สะดวกทำจิ๊กซอว์ สามารถเลือกจิ๊กซอว์โดยการอ่านผ่าน Self (Guide) Life และบันทึกลง Self Notebook ได้โดยตรง นอกจากนี้ผู้เล่นสามารถใช้เครื่องมือผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ เช่น มือถือและแท็บเล็ต เป็นต้น

คำอธิบาย

ในช่วงชีวิตคนเรา วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมาย ทั้งสภาพร่างกาย สังคม ความรู้ ความคิดและความรู้สึก ทำให้เด็กวัยรุ่นนี้ต้องเรียนรู้และปรับตัวโดยเฉพาะในด้านการเรียนและความสามารถของตัวเอง เด็กวัยรุ่นจะเริ่มมีการเปรียบเทียบตัวเองกับกลุ่มเพื่อน (Peers) เพื่อประเมินว่าตัวเองอยู่ในส่วนไหนของกลุ่ม และจะพยายามพัฒนาตัวเองให้เก่งขึ้น ดีขึ้น เพื่อจะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มนั้นๆ แต่วัยรุ่นบางกลุ่มก็อาจรู้สึกว่าคุณเองไม่ได้เก่งหรือไม่มีความสามารถมากพอในการเข้าร่วมกลุ่มและพยายามแยกตัวออกห่างจากกลุ่มเพื่อน พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากวิถีความคิด (Mindset) 2 แบบที่ต่างกัน ได้แก่ วิถีความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) และวิถีความคิดแบบตายตัว (Fixed Mindset)

วิถีความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) เป็นกรอบความคิดที่เชื่อว่าเราสามารถเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาความสามารถได้อย่างเต็มศักยภาพที่มี และเรามีโอกาสประสบความสำเร็จได้เป็นอย่างดี ในทางกลับกัน วิถีความคิดแบบตายตัว (Fixed Mindset) เป็นกรอบความคิดแบบจำกัดที่เชื่อว่า เราไม่มีศักยภาพที่จะพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ โทษว่าตัวเองไม่ดีหรือไม่เก่งพอ ส่งผลต่อการพัฒนาตัวเอง ทำให้ไม่สามารถดึงศักยภาพออกมาใช้ได้เต็มที่

ในเครื่องมือ Self Kit เราจะได้สำรวจวิถีความคิดของตัวเองทั้งสองรูปแบบ เพื่อให้รู้ว่าเรามีวิถีความคิดแบบใด อะไรที่ทำให้ยังไม่สามารถพัฒนาหรือประสบความสำเร็จ และเราจะเปลี่ยนแปลงวิถีความคิดแบบตายตัวเป็นวิถีความคิดแบบเติบโตได้อย่างไร เพื่อให้พัฒนาตัวเองและประสบความสำเร็จได้

เป้าหมาย

- เพื่อให้เราตระหนักรู้ถึงความคิดของตัวเอง ทั้งในวิถีความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) และวิถีความคิดแบบตายตัว (Fixed Mindset)
- เพื่อให้เราได้เรียนรู้ความคิดของตัวเอง และเสริมสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตัวเอง

อ้างอิง

1. Birkeland, M. S., Melkevik, O., Holsen, I., & Wold, B. (2012). Trajectories of Global Self-Esteem Development during Adolescence. *Journal of Adolescence*, 35(1), 43-54.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.06.006>
2. Putwain, David W., et al. "Personal and Situational Predictors of Test Anxiety of Students in Post-Compulsory Education." *British Journal of Educational Psychology*, vol. 80, no. 1, Mar. 2010, pp. 137–160, onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1348/000709909X466082/abstract,
<https://doi.org/10.1348/000709909X466082>.
3. Minahan, J. (2019). Tackling negative thinking in the classroom. *Phi Delta Kappan*, 101(3), 26–31.
[doi:10.1177/0031721719885912](https://doi.org/10.1177/0031721719885912)
4. Wasylkiw, L., Hanson, S., Lynch, L. M., Vaillancourt, E., & Wilson, C. (2020). Predicting undergraduate student outcomes: Competing or complementary roles of self-esteem, self-compassion, self-efficacy, and mindsets. *Canadian Journal of Higher Education*, 50(2), 1-14.
5. Wolcott, M. D., McLaughlin, J. E., Hann, A., Miklavec, A., Beck Dallaghan, G. L., Rhoney, D. H., & Zomorodi, M. (2021). A review to characterize and map the growth mindset theory in health professions education. *Medical education*, 55(4), 430–440. <https://doi.org/10.1111/medu.14381>

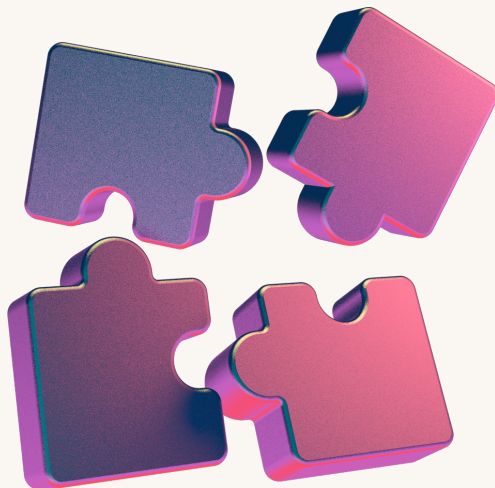
SELF (GUIDE) LINE

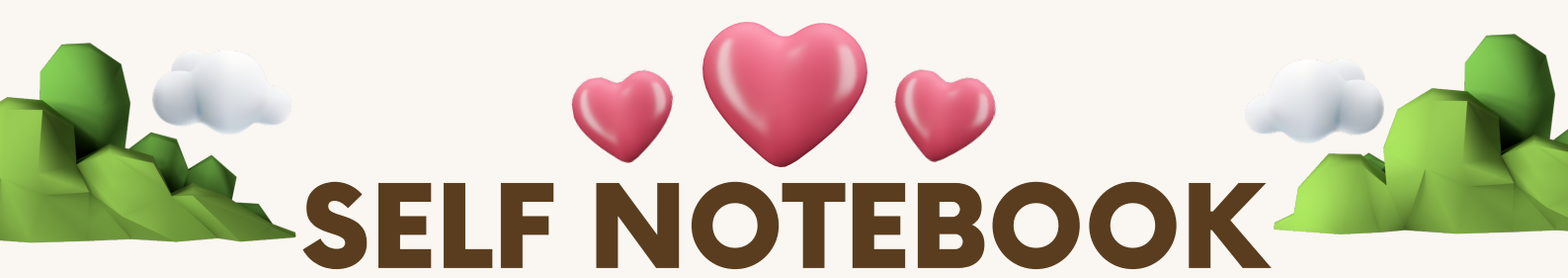
Growth Mindsets

1. ฉันทำสิ่งที่ไม่ดี
2. ความล้มเหลวทำให้ฉันอยากลองพยายามดูอีก
3. ฉันสามารถพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นได้
4. ฉันเก่งในบางเรื่องและไม่เก่งในบางเรื่อง
5. แม้จะล้มเหลวแต่ฉันก็พยายามแล้ว
6. แม้สิ่งใหม่ๆ จะยากแต่ฉันจะพยายาม
7. ฉันเคยผ่านเรื่องร้ายๆ มาแล้ว คราวนี้ฉันก็จะสามารถผ่านไปได้อีก
8. ฉันพร้อมที่จะยืนหยัดเพื่อตัวเอง ไม่ให้คนอื่นเอาเปรียบ
9. ฉันสามารถเดินออกจากความสัมพันธ์ที่ไม่ดีได้
10. หากฉันทำผิดฉันสามารถให้อภัยตนเองได้
11. ฉันคิดว่าความพยายามเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้ประสบความสำเร็จ
12. ฉันคิดว่าความท้าทายใหม่ๆ ทำให้เราเติบโต
13. ถ้าเพื่อนเมินฉันอาจแปลว่าเพื่อนกำลังมีเรื่องไม่สบายใจ
14. หากฉันสอบตกอาจหมายถึงฉันไม่ถนัดในวิชานั้นๆ
15. การได้รับคำแนะนำ ทำให้ฉันสามารถนำไปพัฒนาตัวเองได้
16. แต่ละคนมีจุดเด่นจุดด้อยไม่เหมือนกัน

Fixed Mindsets

1. ฉันเป็นคนไม่ดี
2. ความล้มเหลวทำให้ฉันยอมแพ้
3. ฉันไม่มีวันดีพอ
4. ฉันเป็นคนไม่มีความสามารถ
5. ฉันเป็นคนล้มเหลว
6. ฉันไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้
7. ฉันไม่สามารถผ่านเรื่องร้ายๆ ไปได้
8. ฉันยอมให้คนอื่นเอาเปรียบเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา
9. ฉันจะรู้สึกผิดถ้าต้องเดินออกจากความสัมพันธ์ที่ไม่ดี
10. ฉันไม่สามารถให้อภัยได้หากฉันทำผิด
11. ฉันคิดว่าคนที่สำเร็จเกิดจากพรสวรรค์
12. ฉันคิดว่าความท้าทายใหม่ๆ ยาก อยากทำเฉพาะสิ่งที่ทำได้ดี
13. ถ้าเพื่อนเมินฉันแปลว่าฉันต้องทำอะไรผิดแน่ๆ
14. หากฉันสอบตกหมายถึงฉันไร้ความสามารถ
15. การได้รับคำแนะนำแสดงว่าเราไม่ดีพอ
16. เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้วฉันด้อยกว่า





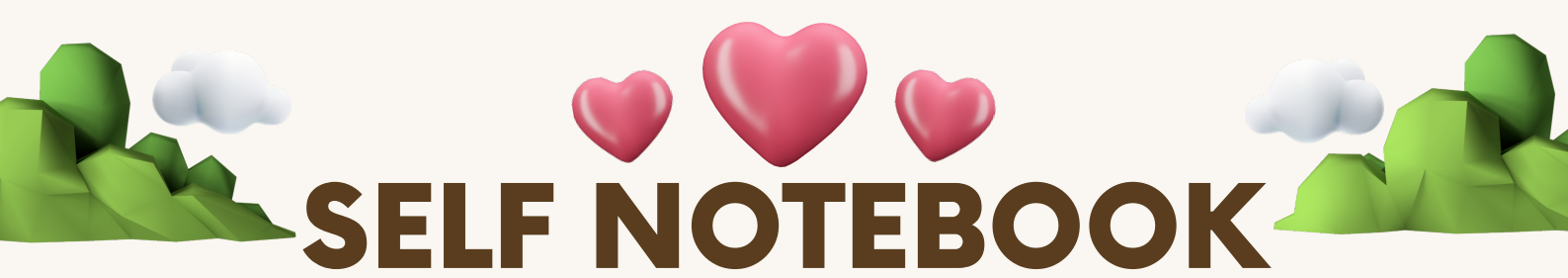
1. “เราอยากเป็นคนที่ดีขึ้นในด้านไหน” และ “เพราะอะไร”

2. สำรวจวิถีความคิดของตัวเอง โดยเลือกจิกซอร์ที่ตรงกับความคิดตัวเองมากที่สุด 9 ชิ้น โดยจะเลือกสีใดและจำนวนเท่าใด (ในแต่ละสี) ก็ได้ หลังจากนั้น นำจิกซอร์ทั้ง 9 ชิ้นมาต่อกัน

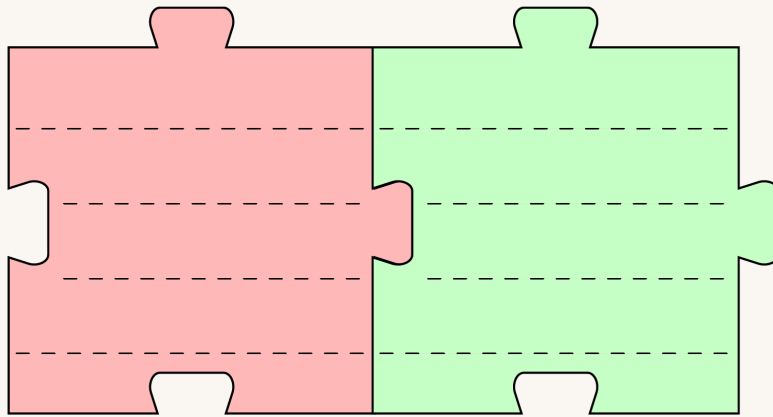
3. ระบุว่าจิกซอร์ทั้ง 9 ชิ้น เป็นวิถีความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) หรือวิถีความคิดแบบตายตัว (Fixed Mindset) พร้อมทั้งเขียนลงในช่องว่างด้านล่าง Ex. ทุกคนเกลียดฉัน – Fixed Mindset

EX. ทุกคนเกลียดฉัน (Fixed mindset)

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.



4. เลือกจิ๊กซอว์ที่เราคิดว่า ส่งผลต่อตัวเองมากที่สุด โดยเลือกสีละ 1 ชิ้น (ทั้งหมด 2 ชิ้น) จากจิ๊กซอว์ทั้ง 9 ชิ้น ที่เราเลือกไว้



5. นำจิ๊กซอว์ที่เราเลือกไว้ 2 ชิ้น มาทำตอบคำถามต่อไปนี้

- วิธีความคิดที่เราเลือกนั้นส่งผลต่อ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ของเราหรือไม่ อย่างไร
- เราอยากแก้ไขหรือปรับปรุงวิธีความคิดนั้นหรือไม่ และหากต้องการแก้ไขหรือปรับปรุง จะมีวิธีการอย่างไร (สามารถดูวิธีความคิดที่เป็นคู่ตรงข้ามจาก Self (Guide) Line)
- คิดว่า หากเราแก้ไขหรือปรับปรุงวิธีความคิดแล้ว จะเกิดสิ่งใดตามมา

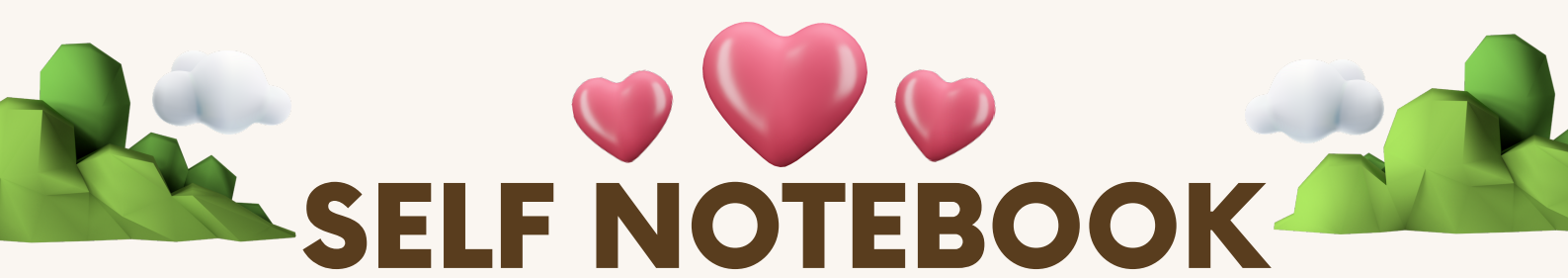
วางจิ๊กซอว์ fixed mindset	เขียนความคิด	เขียนความรู้สึก	เขียนการกระทำ
วางจิ๊กซอว์ growth mindset	เขียนความคิด	เขียนความรู้สึก	เขียนการกระทำ

วิธีคิด

ความคิด

ความรู้สึก

การกระทำ



6. จากกิจกรรมข้างต้น ลองกล่าว “ชื่นชม” ตัวเอง 2 – 3 ประโยค จากการที่เราได้ทำความรู้จักตัวเองและที่เราได้สามารถพัฒนาตัวเองต่อไปได้อีกหนึ่งขั้น

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....



?

?

អង្គប្រឹក្សា
- បង្កើន
កម្រិតការងារ
អ្នកប្រឹក្សា

សមាជិក
នៃគណៈ
អង្គប្រឹក្សា

ក្រុមប្រឹក្សា
នៃគណៈ
អង្គប្រឹក្សា

ក្រុមប្រឹក្សា
នៃគណៈ

ក្រុមប្រឹក្សា
នៃគណៈ
អង្គប្រឹក្សា

ក្រុមប្រឹក្សា
នៃគណៈ
អង្គប្រឹក្សា

ក្រុមប្រឹក្សា
នៃគណៈ
អង្គប្រឹក្សា

ក្រុមប្រឹក្សា
នៃគណៈ
អង្គប្រឹក្សា

ក្រុមប្រឹក្សា
នៃគណៈ

ក្រុមប្រឹក្សា
នៃគណៈ
អង្គប្រឹក្សា

๑๖๖๖
๑๖๖๖
๑๖๖๖

การได้รู้คุณค่า
ของชีวิตในพระ
เยซูคริสต์

២៩៩២៩៧
រោងចក្រប្រើប្រាស់
៧៧២៤២២៧៧

ສັນຍາກ່າວເຖິງການ
ເຮືອນ ແລະ ໃຊ້
ເກາະໃນການເຮືອນ

សេចក្តីសម្រេចរបស់
ក្រុមប្រឹក្សាភិបាល
ស្ថាប័ននេះ

การดำเนินงาน
ตามแผน
การดำเนินงาน
ตามแผน

၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၁၅ ရက်နေ့၊
မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊
မင်းဇင်မြို့နယ်၊

ສະພາກຳ
ສັງກະໄຂມັດ

សេចក្តីសន្និដ្ឋាន
របស់អង្គការសហប្រជាជាតិ
ស្តីពីការអភិវឌ្ឍន៍ប្រជាជន

အလင်းရောင်

๑. ความสนใจ
ทำให้อ่านอย่าง

អាក្នុងស្ថាបត្យកម្ម
ស្ថាបត្យកម្ម

ផ្លូវ

ស្វែងរកផ្លូវដែល
អ្នកចង់ទៅដល់
បណ្តាញអ្នកដទៃ

ស្វែងរក

ក្នុងចំណោម
អ្នកដទៃដែល
អ្នកចង់ទៅដល់

ចូលរួមក្នុង
ការងារដែល
អ្នកចង់ទៅដល់

ចូលរួមក្នុង
ការងារដែល
អ្នកចង់ទៅដល់

ក្នុងចំណោម

អ្នកដទៃដែល
អ្នកចង់ទៅដល់
ក្នុងចំណោម

ក្នុងចំណោម
អ្នកដទៃដែល
អ្នកចង់ទៅដល់

ក្នុងចំណោម
អ្នកដទៃដែល
អ្នកចង់ទៅដល់

ក្នុងចំណោម
អ្នកដទៃដែល
អ្នកចង់ទៅដល់

ក្នុងចំណោម
អ្នកដទៃដែល
អ្នកចង់ទៅដល់

ក្នុងចំណោម
អ្នកដទៃដែល
អ្នកចង់ទៅដល់