

รู้จักตัวเองดี



รูปที่มีความหมาย

MEANINGFUL PHOTOS



10 - 20 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



ทุกวัย

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้จะชวนให้ทุกคนๆ ได้โฟกัสในสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวเรา ทั้งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง กับผู้อื่น และกับธรรมชาติโดยรอบ ผ่านภาพถ่ายและเขียนความหมายของภาพถ่ายต่างๆ เหล่านั้น ให้เราได้เข้าใจถึงสิ่งที่เราให้ความหมายและความสำคัญในชีวิต และทำให้เราเข้าใจชีวิตของเรามากขึ้นด้วย

วิธีการใช้งาน

1. ถ่ายภาพสิ่งต่างๆ ที่ทำให้เรารู้สึกว่าชีวิตของเรามีความหมาย เช่น คน สัตว์เลี้ยง สิ่งของ หรือสถานที่ ทั้งหมด 9 ภาพ
2. ปรี้นภาพถ่ายออกมา 9 ภาพ และนำมาตัดแปะลงในใบงาน
3. เลือกรูปภาพมา 3 ภาพ (จากทั้งหมด 9 ภาพ) ที่รู้สึกชอบมากที่สุด จากนั้น เขียนอธิบายภาพแต่ละภาพว่า “ภาพนี้สื่อถึงอะไร” และ “ทำไมภาพนี้ถึงมีความหมายกับเรา”

คำแนะนำ

- หากไม่รู้ว่าจะเขียนอธิบายอย่างไร สามารถเขียนความรู้สึกที่มีต่อภาพนั้นได้
- สามารถนำใบงานมาเก็บเป็น photo album ได้

เป้าหมาย

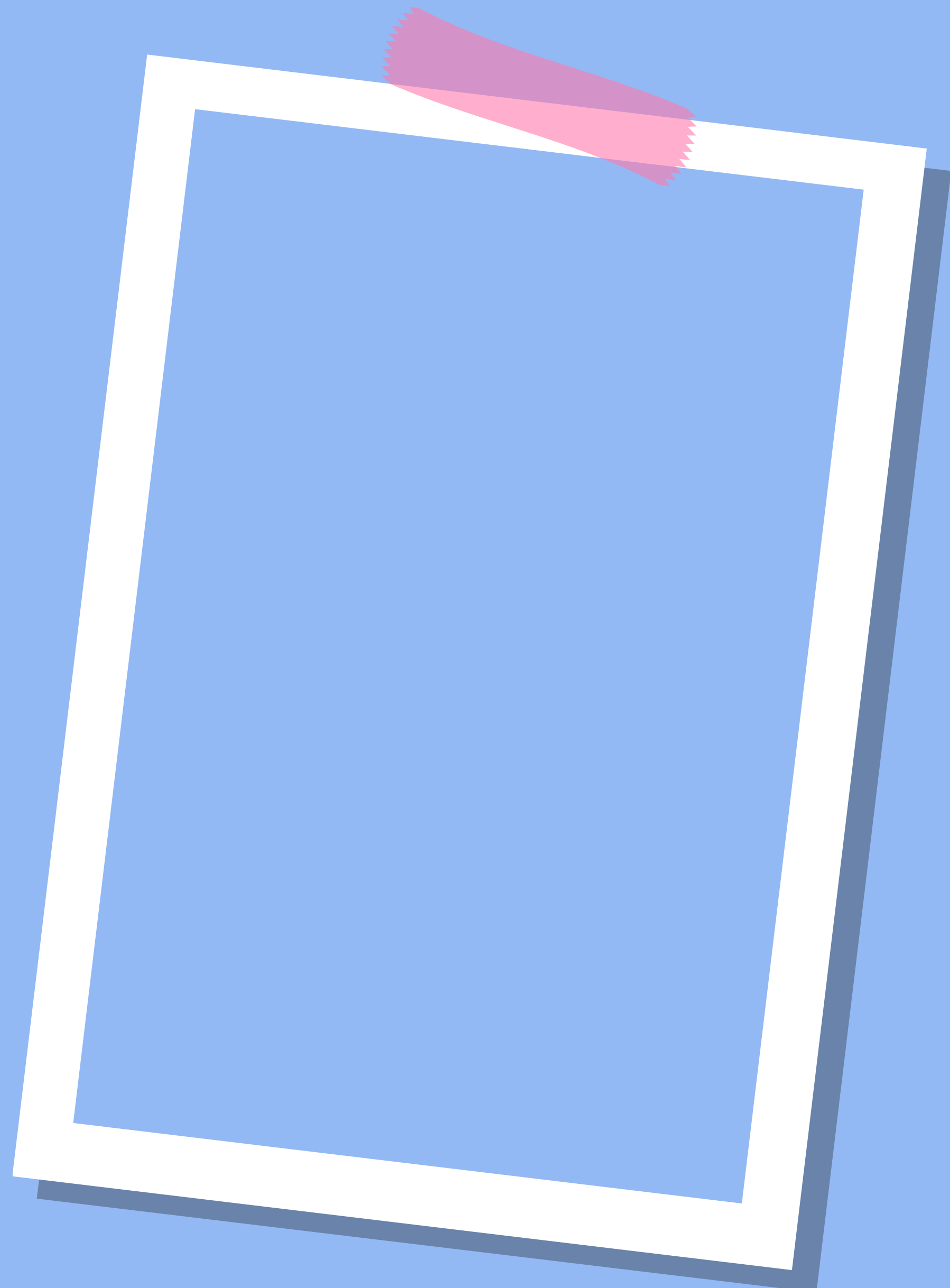
เพื่อให้เราได้รับรู้และเข้าใจสิ่งที่สำคัญและมีความหมายกับชีวิตตัวเองมากขึ้น

อ้างอิง

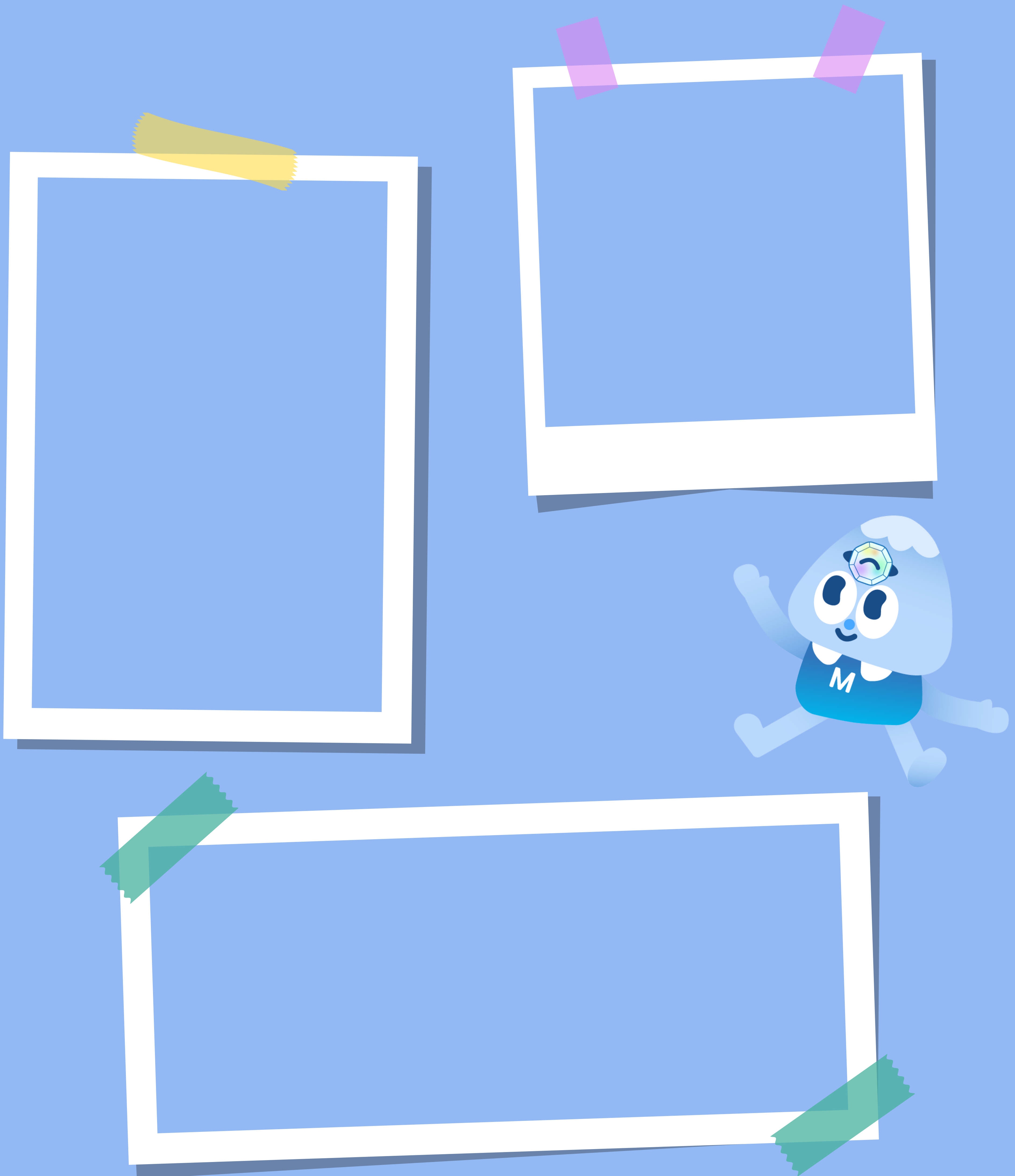
Steger, M. F, Shim, Y., Barenz, J., & Shin, J. Y. (2013). Through the windows of the soul: A pilot study using photography to enhance meaning in life. Journal of Contextual Behavioral Science, 3, 27-30.



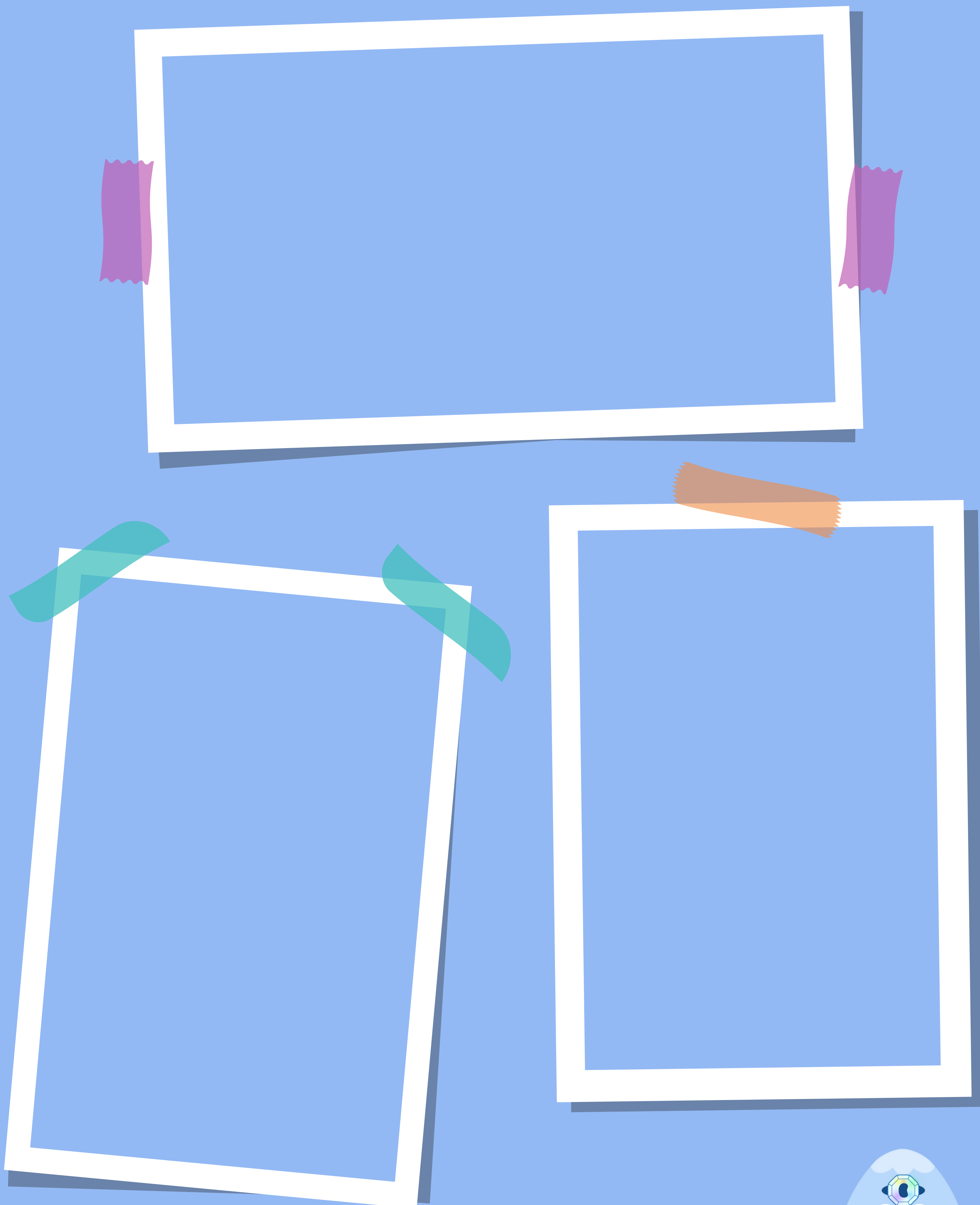
รูปที่มีความหมาย Meaningful Photos



รูปที่มีความหมาย Meaningful Photos



รูปที่มีความหมาย Meaningful Photos



รูปที่มีความหมาย Meaningful Photos

ภาพนี้สื่อถึงอะไร....

ทำไมภาพนี้ถึงมีความหมายกับเรา....

ภาพนี้สื่อถึงอะไร....

ทำไมภาพนี้ถึงมีความหมายกับเรา....

ภาพนี้สื่อถึงอะไร....

ทำไมภาพนี้ถึงมีความหมายกับเรา....

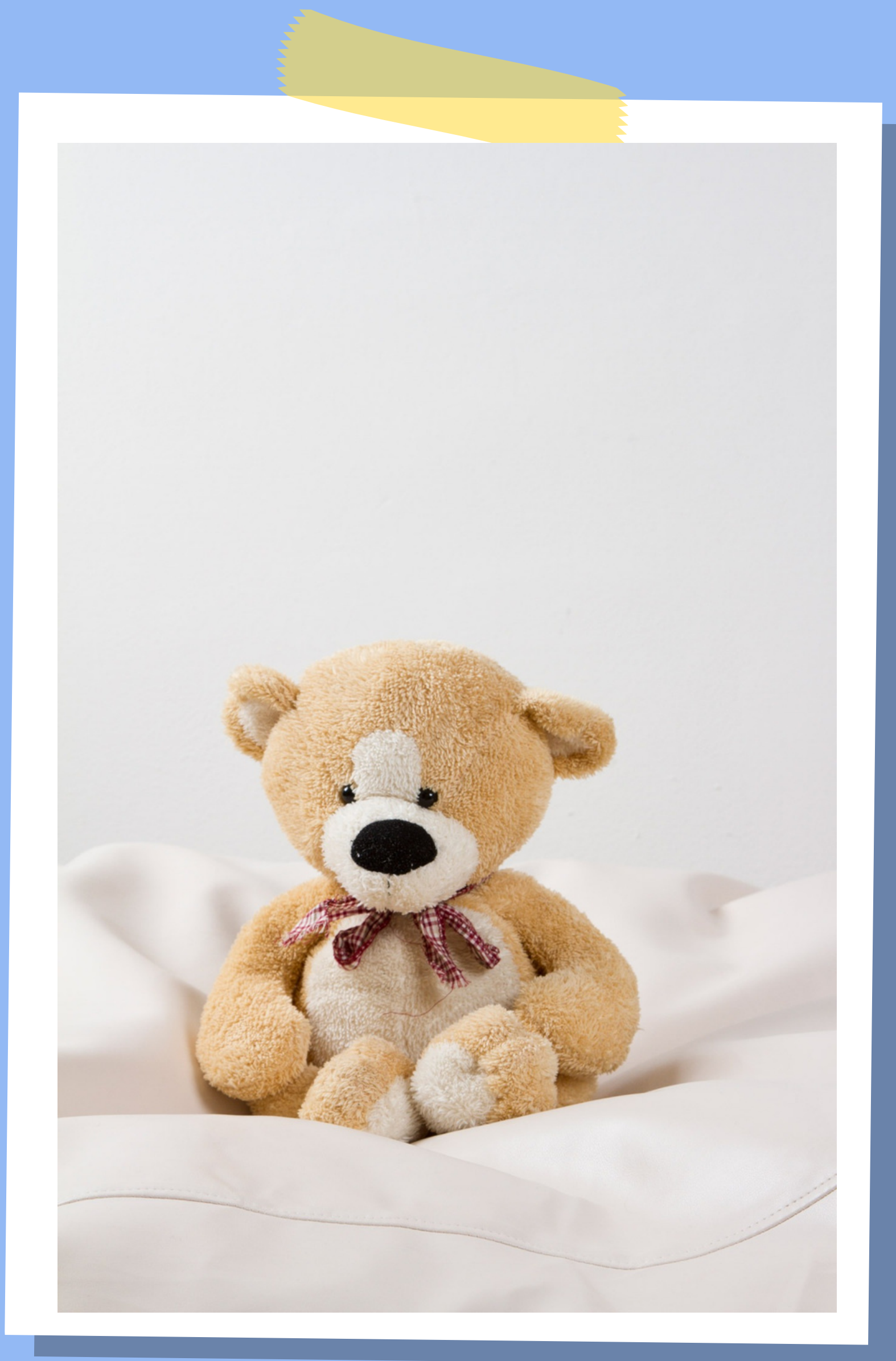
ตัวอย่าง

รูปที่มีความหมาย Meaningful Photos



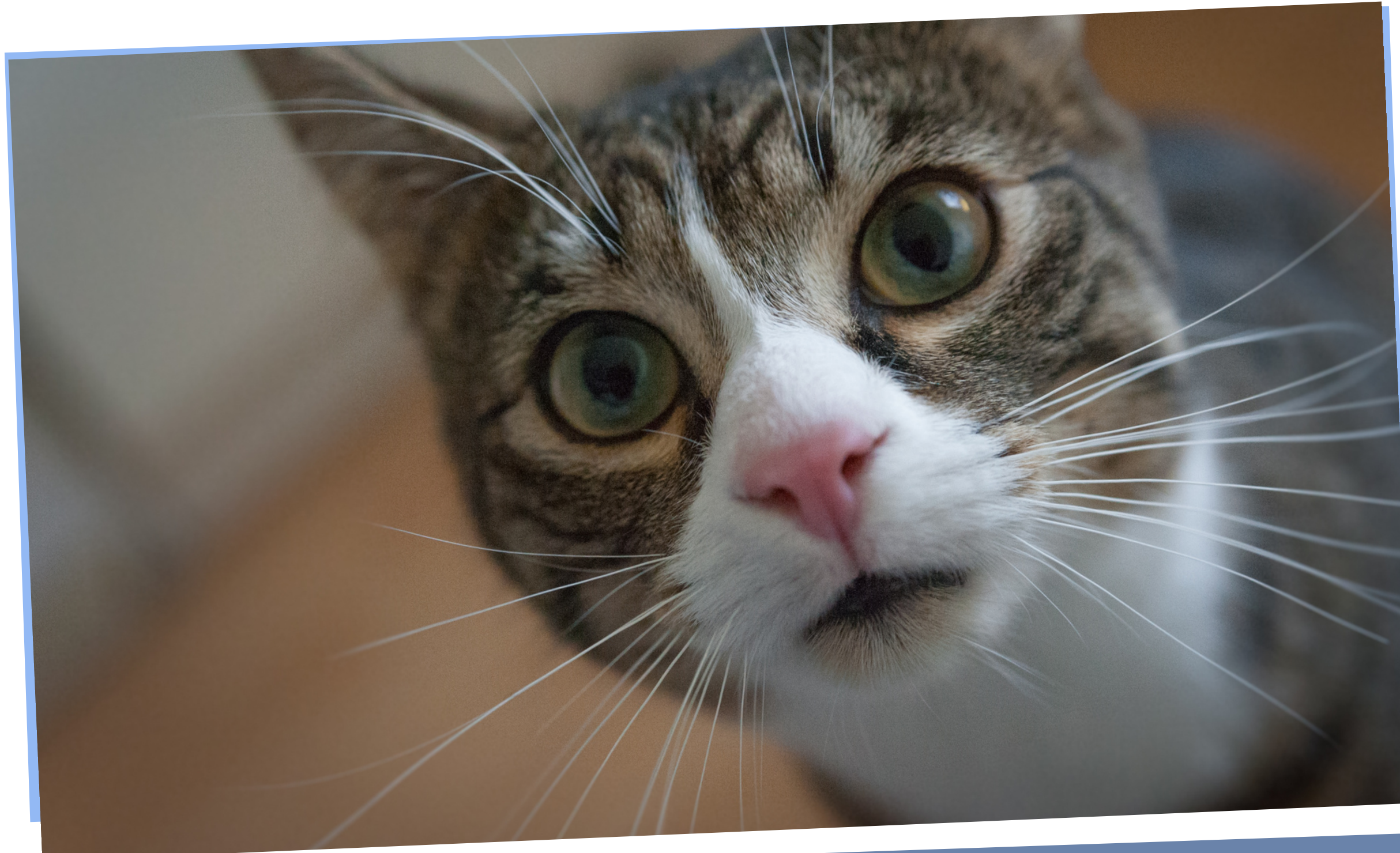
ตัวอย่าง

รูปที่มีความหมาย Meaningful Photos



ตัวอย่าง

รูปที่มีความหมาย Meaningful Photos



รูปที่มีความหมาย Meaningful Photos

ภาพนี้สื่อถึงอะไร....

ความสุขที่ได้ใช้เวลากับครอบครัว

ทำไมภาพนี้ถึงมีความหมายกับเรา....

ทำให้รู้สึกอบอุ่น รู้สึกมีพลังขึ้นอีกครั้ง

ภาพนี้สื่อถึงอะไร....

ความน่ารักของหลานสาว

ทำไมภาพนี้ถึงมีความหมายกับเรา....

ทำให้นึกถึงความไร้เดียงสา

ภาพนี้สื่อถึงอะไร....

นกบินอยู่บนท้องฟ้า

ทำไมภาพนี้ถึงมีความหมายกับเรา....

นึกถึงอิสระภาพ ความเป็นไปได้ของทุกอย่าง