

เรียกคืนความเชื่อในเรา

In My Control

โดยพีรวัส เตียวจเจริญ และนลินรณัน ชูเศษ

รู้จักตัวเองดี



🕒 30 - 45 นาที

📅 ทุกเมื่อที่ต้องการ

👤 1 คน

🎯 ทุกวัย

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้จะพาเราสำรวจแยกแยะแหล่งที่มาของสิ่งที่ส่งผลให้เกิดเรื่องราวที่เรากำลังเผชิญอยู่ และช่วยให้เราได้ตระหนักว่าสิ่งไหนที่เราควบคุมได้และสิ่งไหนที่เราควรปล่อยวาง เพื่อให้เราสามารถบริหารเวลาได้ดีขึ้น และ มองเห็นทางออกในปัญหาต่างๆ

วิธีการใช้งาน

1. เขียนเรื่องราว เหตุการณ์ หรือปัญหาที่เรากำลังเผชิญอยู่ ในช่อง “เรื่องที่กำลังเผชิญ”
2. ค้นหาปัจจัย หรือสาเหตุที่ทำให้เรื่องราวหรือเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นให้ได้มากที่สุด โดยแยกเป็นสาเหตุที่เกิดจากตัวเองและสาเหตุที่เกิดจากภายนอก และเขียนลงในช่องปัจจัยนั้นๆ
3. เมื่อแยกแหล่งที่มาของปัจจัยแล้ว พิจารณาแต่ละปัจจัย ว่าปัจจัยใดบ้าง (ทั้งที่เกิดจากตัวเองและเกิดจากภายนอก) ที่เราสามารถควบคุมได้ และปัจจัยใดบ้างที่เราไม่สามารถควบคุมได้
4. หาวิธีการที่เราจะสามารถจัดการกับปัจจัยที่ควบคุมได้
5. ทำความเข้าใจและยอมรับในปัจจัยที่เราควบคุมไม่ได้ ทั้งจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก และให้ความสำคัญกับปัจจัยที่เราสามารถควบคุมได้แทน
6. ดำเนินการแก้ไขเรื่องราวหรือเหตุการณ์ตามปัจจัยที่เราสามารถควบคุมได้

เป้าหมาย

- เพื่อให้เราเข้าใจรูปแบบความเชื่อในอำนาจควบคุม (Locus of Control) และสามารถแยกปัจจัยภายนอกและภายในได้
- เพื่อให้เราตระหนักถึงความสามารถในการควบคุมปัจจัยต่างๆ ของตัวเองได้
- เพื่อให้เรายอมรับในสิ่งที่นอกเหนือการควบคุม เพื่อค้นหาวิถีทางใหม่ เพิ่มความหวังและแรงจูงใจในก้าวข้ามปัญหาไปได้
- เพื่อให้เราสามารถนำประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เมื่อเจอปัญหาหรืออุปสรรค

อ้างอิง

1. Ana Kurtović , Iva Vuković & Martina Gajić (2018) The Effect of Locus of Control on University Students' Mental Health: Possible Mediation through Self Esteem and Coping, The Journal of Psychology, 152:6 341 357

2. Rezaei Kargar Flor, Ajilchi Bita, Kalantar Choreishi Monir, Zohoori Zangene Zohreh, (2013) The Effect of Teaching Critical and Creative Thinking Skills on the Locus of Control and Psychological Well-being in Adolescents, Procedia Social and Behavioral Sciences, 82, 51-56

IN MY CONTROL



เรื่องที่กำลังเผชิญ

ปัจจัยที่มีส่วน

ภายใน
(เกิดขึ้นเพราะตัวเอง)

ภายนอก
(เกิดขึ้นเพราะคนอื่น สภาพแวดล้อม)

คุมได้
(เราแก้ไขได้เอง)

คุมไม่ได้
(เราแก้ไขเองไม่ได้)

คุมได้

คุมไม่ได้

เราจะจัดการปัจจัยที่คุมได้ยังไงโดย...



เรื่องที่กำลังเผชิญ

ฉันสอบกลางภาคไม่ผ่าน และต้องสอบซ่อมใหม่ ภายในอาทิตย์หน้า

ปัจจัยที่มีส่วน

ภายใน (เกิดขึ้นเพราะตัวเอง)

1. ฉันมีการบ้านและงานที่ต้องทำส่งในช่วงนั้นเยอะ
2. ฉันไม่เข้าใจเนื้อหาที่อาจารย์สอน
3. ฉันไม่มีสมาธิในวันสอบ
4. ฉันไม่มีเวลาเตรียมตัวในการสอบครั้งนี้
5. อาการป่วยของร่างกาย

ภายนอก (เกิดขึ้นเพราะคนอื่น สภาพแวดล้อม)

1. บรรยากาศในห้องสอบ
2. เพื่อนรอบข้าง
3. เวลาที่ใช้ในการสอบน้อยเกินไป
4. วันสอบฉันโชคไม่ดีเท่าไร เจอปัญหาระหว่างเดินทางจนเป็นกังวล
5. เนื้อหาในการสอบครั้งนี้ยากขึ้นกว่าครั้งที่แล้ว
6. ในเนื้อหาที่สอบมีหัวข้อย่อยที่อาจารย์ไม่ได้สอนเพิ่มเติมเข้ามา

คุมได้ (เราแก้ไขได้เอง)

- ฉันมีการบ้านและงานที่ต้องทำส่งในช่วงนั้นเยอะ
- ฉันไม่เข้าใจเนื้อหาที่อาจารย์สอน
- ฉันไม่มีสมาธิในวันสอบ
- ฉันไม่มีเวลาเตรียมตัวในการสอบครั้งนี้

คุมไม่ได้ (เราแก้ไขเองไม่ได้)

- อาการป่วยของร่างกาย

คุมได้

- อาจารย์ออกข้อสอบยากเกินไป
- เวลาที่ใช้ในการสอบน้อยเกินไป

คุมไม่ได้

- บรรยากาศในห้องสอบ
- เพื่อนรอบข้าง
- วันสอบ ฉันโชคไม่ดีเท่าไร

เราจะจัดการปัจจัยที่คุมได้ยังไงโดย...

ปัจจัยภายใน (ปัจจัยภายใน - เกิดขึ้นเพราะตัวเอง) : ควบคุมได้ (เราแก้ไขได้เอง)

- ฉันมีการบ้านและงานที่ต้องทำส่งในช่วงนั้นเยอะ > ฉันสามารถจัดการได้ โดยลำดับความสำคัญของงาน ว่าอะไรต้องรีบทำก่อน เพื่อจัดเวลาในการอ่านหนังสือได้
- ฉันไม่เข้าใจเนื้อหาที่อาจารย์สอน > ฉันจะอ่านบทวนเนื้อหาอีกครั้ง หรืออาจจะให้เพื่อนและครูช่วยสอนให้อีกครั้ง
- ฉันไม่มีสมาธิในวันสอบ > ฉันจะฝึกทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ตนเองมีสมาธิมากขึ้น
- ฉันไม่มีเวลาเตรียมตัวในการสอบครั้งนี้ > ฉันจะจัดลำดับสิ่งที่ฉันต้องทำในชีวิต เพื่อประเมินว่าสิ่งใดต้องทำก่อนและหลัง และจัดเวลาในการอ่านหนังสือมากขึ้น
- อาการป่วยของร่างกาย > ฉันจะรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ออกกำลังกายให้เพียงพอ และเลี่ยงอาหารที่อาจจะทำให้ป่วยได้

ปัจจัยภายนอก (เกิดขึ้นเพราะคนอื่น สภาพแวดล้อม) : ควบคุมไม่ได้ (เราแก้ไขได้เอง)

- เนื้อหาในการสอบครั้งนี้ยากขึ้นกว่าครั้งที่แล้ว > ฉันจะทำความเข้าใจเนื้อหาให้มากขึ้น ฝึกทำแบบฝึกหัด หรือข้อสอบเก่า เพื่อเตรียมรับมือกับข้อสอบ