



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาคผนวก ก

โปรแกรมพัฒนาการมองเห็นในแง่ดี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 โปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

ตารางโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

ครั้งที่/หัวข้อ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา
1.การสร้างสัมพันธภาพ	1.เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ในการดำเนินการ 2.เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพที่ระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก 3.เพื่อให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองต่อเพื่อนร่วมกลุ่ม 4.เพื่อให้เกิดความเป็นกันเอง 5.เพื่อฝึกการตั้งใจฟังของแต่ละคน	1.ปฐมนิเทศ 2.กิจกรรม แนะนำให้รู้จักกัน	90 นาที
2.ลักษณะความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น	1.เพื่อให้ทราบถึงความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วภายในตนเอง 2.เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักกับลักษณะความคิดในแง่ดีและแง่ร้ายที่มีในตัวของคนเรา 3.เพื่อให้จำแนกได้ว่าความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นมี 3 มิติคือ 3.1 ความคงทนถาวร 3.2การแผ่ขยายความรู้สึก 3.3การเกี่ยวข้องกับตนเอง	- กิจกรรมสำรวจความคิด	90 นาที
3.การเรียนรู้ในการโต้แย้งกับความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น	เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับความความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นโดยการหาหลักฐานมาโต้แย้งความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น	- คุณมีความคิดแบบไหน	90 นาที

ครั้งที่/หัวข้อ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา
4.การให้คำอธิบาย ความคิดอัตโนมัติที่ เกิดขึ้น	เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับ ความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นโดยการหา หลักฐานมาโต้แย้งความคิดอัตโนมัติที่ เกิดขึ้นทั้ง 3 มิติ	- กิจกรรม GIGO&PIPO	90 นาที
5.การผ่อนคลายตนเอง	เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้แนวทางการฝึก การผ่อนคลายตนเองด้วยวิธีต่างๆ	- กิจกรรมฝึกการ หายใจให้ถูกวิธี - กิจกรรม Personal Quiet time	45 นาที 45 นาที
6.การเรียนรู้การเป็นผู้ที่ มองในแง่ดีหรือสร้าง ความคิดอัตโนมัติ ทางบวก	1.เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการเรียนรู้ การเป็นผู้ที่มองในแง่ดีหรือสร้าง ความคิดอัตโนมัติทางบวก 2.เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และแบ่งปัน การเรียนรู้การเป็นผู้ที่มองในแง่ดีหรือ สร้างความคิดอัตโนมัติทางบวกให้กับ เพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม	- กิจกรรม ABCs	90 นาที
7.การเรียนรู้การเป็นผู้ที่ มองในแง่ดีหรือสร้าง ความคิดอัตโนมัติ ทางบวก(ต่อ)	1.เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการเรียนรู้ การเป็นผู้ที่มองในแง่ดีหรือสร้าง ความคิดอัตโนมัติทางบวก 2.เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และแบ่งปัน การเรียนรู้การเป็นผู้ที่มองในแง่ดีหรือ สร้างความคิดอัตโนมัติทางบวกให้กับ เพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม(ต่อ)	- กิจกรรม ABCs (ต่อ)	90 นาที
8.การสรุปและปิด กิจกรรมกลุ่ม	1.เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนการเรียนรู้ การเป็นผู้ที่มองในแง่ดีหรือสร้าง ความคิดอัตโนมัติทางบวก 2.เพื่อให้สมาชิกได้แบ่งปันและเป็น กำลังใจให้กันและกัน	- กิจกรรมข้อดี ของคุณ - อภิปรายกลุ่ม	90 นาที

โปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศและกิจกรรม แนะนำให้รู้จักกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ในการดำเนินการ
2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ภาพที่ระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก
3. เพื่อให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองต่อเพื่อนร่วมกลุ่ม
4. เพื่อให้เกิดความเป็นกันเอง
5. เพื่อฝึกการตั้งใจฟังของแต่ละคน

อุปกรณ์

ตารางกำหนด วัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวแนะนำตนเอง และแนะนำโปรแกรมที่สมาชิกจะได้รับ ประโยชน์จากการได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนสมาชิก ทำให้รู้จักกับความคิดที่มีอยู่ในบุคคล และการพัฒนาศักยภาพทางด้านความคิดที่มีอยู่ภายในตัวสมาชิกเอง ซึ่งการเข้าร่วมโครงการนี้จะ สัมฤทธิ์ผลได้นั้นสมาชิกทุกคนในกลุ่มจะต้องให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มที่ โดย ข้อตกลงในการเข้ากลุ่มดังนี้

- 1.1 รักษาความลับของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
- 1.2 มาเข้ากลุ่มทุกครั้ง
- 1.3 ร่วมมือปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มทุกครั้งอย่างเต็มที่

2. ผู้ดำเนินกิจกรรมเริ่มกิจกรรม ดำเนินกิจกรรม Ice Breaking

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งสมาชิกออกเป็นคู่

4. ให้สมาชิกในกลุ่มใช้เวลาคนละ 5 นาที พุดคุยซักถามข้อมูลส่วนตัวของกันและกัน ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

5. เมื่อครบ 10 นาทีแล้วขออาสาสมัครออกมาแนะนำตัวก่อน แล้วให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนผลัดกันแนะนำเพื่อนสมาชิกที่เป็นคู่ของตนเอง โดยผู้ถูกแนะนำอาจแก้ไขได้ถ้าคำแนะนำนั้น ไม่ถูกต้อง

6. ให้สมาชิกในกลุ่มผลัดกันแนะนำเพื่อนของตนจนครบทุกคู่

โปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีครั้งที่ 2

กิจกรรมสำรวจความคิด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ทราบถึงความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วภายในตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักกับลักษณะความคิดในแง่ดีและแง่ร้ายที่มีในตัวของเรา
3. เพื่อให้จำแนกได้ว่าความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นมี 3 มิติคือ
 - 3.1 ความคงทนถาวร
 - 3.2 การแผ่ขยายความรู้สึก
 - 3.3 การเกี่ยวข้องกับตนเอง

อุปกรณ์

รูปภาพประมาณ 20 ภาพ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกในกลุ่มแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่มจำนวน เท่าๆ กัน
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำภาพต่างๆ มาให้สมาชิกในกลุ่มดูแล้วให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นต่อภาพว่ามองแล้วมีความคิดอย่างไรกับรูปภาพแต่ละรูป
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกในกลุ่มย่อยสรุปความคิดในการมองรูปภาพ
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกในกลุ่มย่อยแลกเปลี่ยนเสนอความคิดเห็นต่อรูปภาพแต่ละภาพให้อีกกลุ่มฟังเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดระหว่างกันว่าความคิดที่เกิดขึ้นของตนเองนั้นมีลักษณะอย่างไร
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปให้สมาชิกได้รู้จักกับลักษณะความคิดในแง่ดีและแง่ร้ายที่มีในตัวของเรา
6. ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกถึงความสำคัญของการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งส่งผลให้คนที่มีความคิดในแง่ลบมีความรู้สึกและพฤติกรรมออกไปทางลบ ซึ่งจะส่งผลเสียให้แก่ผู้คิดเอง ซึ่งการคิดในทางที่ไม่ดีหรือในแง่ลบนั้นจะมี 3 ลักษณะคือ
 - 6.1 เรามักจะคิดว่าเรื่องไม่ดีหรือเรื่องร้ายๆ ที่เกิดขึ้นจะอยู่กับเราตลอดไป
 - 6.2 ถ้าเกิดเรื่องไม่ดีกับตัวเอง เราจะคิดว่า เดี่ยวมันก็จะเกิดขึ้นอีก
 - 6.3 เวลาเกิดเรื่องไม่ดีใดๆ คู่มันเป็นเพราะเราเองจะไปโทษใครได้

โปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีครั้งที่ 3

คุณมีความคิดแบบไหน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการกับความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นโดยการหาหลักฐานมาโต้แย้งความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น

อุปกรณ์

บทความสั้นๆ ต่างๆ 20 บทความ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำบทความสั้นๆ ให้สมาชิกแต่ละคนเลือก คนละ 1 บทความแล้วอ่านให้เพื่อนในกลุ่มฟัง
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกในกลุ่มที่เหลือฟังและแสดงความคิดเห็นต่อบทความนั้นๆ
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกในกลุ่มสรุปความคิดเห็นต่อบทความนั้นๆ
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกสลับกันอ่านบทความและแสดงความคิดเห็นจนครบ 20 บทความ
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปให้สมาชิกได้รู้จักกับลักษณะความคิดในแง่ดีและแง่ร้ายที่มีในตัวของคนเราถ้าเรารู้เท่าทันความรู้สึกในแง่ร้ายแล้วหาหลักฐานมาโต้แย้งความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นก็จะขจัดความคิดในแง่ร้ายออกไปได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งในการเข้าร่วมโปรแกรมนี้จะเป็นการเพิ่มพูนเก็บเกี่ยววิธีการแก้ไขความคิดในแง่ลบ ให้กลายเป็นความคิดในแง่บวกเพื่อเสริมสร้างพลังงานให้แต่ละคนต่อไป

โปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีครั้งที่ 4

กิจกรรมGIGO&PIPO

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นโดยการหาหลักฐานมาโต้แย้งความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นทั้ง 3 มิติ

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายลักษณะGIGO&PIPO ว่าเป็นตัวอย่างการเปลี่ยนแปลงความคิดที่สามารถเห็นได้ชัดเจน โดยในชีวิตประจำวันของเรา หากเราคิดอย่างไร เราก็จะเป็นเช่นนั้น (You are what you think) ซึ่งในสมองของเรา หากคิดแต่เรื่องร้ายๆ ก็จะทำให้ผู้นั้นมีความคิดความรู้สึกที่ไม่ดี แล้วส่งผลให้การแสดงออกทั้งทางด้านคำพูด และการกระทำของคนเรามีแนวโน้มที่จะไม่ดีตามเหมือนมีขยะในความคิด สิ่งที่จะออกมา ก็จะเป็นขยะ ภาษาอังกฤษว่า

GIGO = Garbage In Garbage Out

แต่หากเราคิดในแง่ดี จะทำให้เราเกิดความคิดความรู้สึกที่ดี ซึ่งทำให้การแสดงออกของเราดีตามไปด้วย หรือภาษาอังกฤษว่า

PIPO = Positive In Positive Out

2. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกในกลุ่มได้ฝึกทำการเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบให้เป็นความคิดในแง่ดีที่มีอยู่ภายในความคิดของตนเอง โดยแจกกระดาษและดินสอให้สมาชิกได้เขียนความคิด GIGOที่มีอยู่ภายในความคิดของตนเอง ให้เปลี่ยนเป็นPIPO

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บอุปกรณ์ จากสมาชิก หลังจากนั้นสุ่มอ่านข้อความ GIGO&PIPO ที่สมาชิกเขียน พร้อมกล่าวชื่นชมที่สมาชิกสามารถฝึกเปลี่ยนมุมมองความคิดได้

โปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีครั้งที่ 5

กิจกรรมการผ่อนคลายตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้แนวทางการฝึกการผ่อนคลายตนเองด้วยวิธีต่างๆ

กิจกรรมฝึกการหายใจให้ถูกวิธี

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวถึงความสำคัญของการหายใจของคนเรา ว่าเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวเรามากที่สุด และสำคัญต่อชีวิตมาก บ่อยครั้งเมื่อเราอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียดแล้วเราจะมีอาการหายใจที่ผิดปกติ โดยจะมีการหายใจถี่ขึ้น ถอนหายใจบ่อยขึ้น การกระทำเช่นนี้นอกจากจะไม่สามารถลดความตึงเครียดในตัวเรา ยังทำให้เราได้รับออกซิเจนในอากาศที่ไปเลี้ยงร่างกายไม่เพียงพอ เมื่อเป็นเช่นนี้บ่อยครั้งเข้าก็จะกลายเป็นความเครียด
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมสอนวิธีการหายใจให้ถูกวิธีว่า จะต้องมีการหายใจที่ลึก ช้า และสม่ำเสมอ โดยในการหายใจเข้า จะทำให้ลมหายใจเข้าไปลึกถึงส่วนล่างสุดของปอด ทำให้กระบังลมดันท้องเราให้พองออกมา และเมื่อหายใจออก ท้องของเราก็จะยุบลงโดยอัตโนมัติ ซึ่งคนที่หายใจได้อย่างนี้จะช่วยลดระดับความเครียดลงได้มาก และพบได้ในคนที่ผ่อนคลายมากๆ
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ สมาชิกในกลุ่มฝึกหายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ ประมาณ 5 นาที
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมดำเนินกิจกรรม Personal Quiet time ต่อไป

กิจกรรมPersonal Quiet time

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวให้สมาชิกในกลุ่มนั่งอยู่ในอาการสงบ นั่งตัวตรงไม่พิงพนักเก้าอี้ ตามองไปข้างหน้า ไม่ต้องเกร็ง ปล่อยตัวตามสบาย เอามือวางไว้บนหัวเข่า หายใจฝ่ามือขึ้น อมยิ้มนิดๆ ทำใจให้สงบ แล้วค่อยๆ กลับตา กลับตาไปเรื่อยๆ จนกว่าจะบอกให้ลืมตา
2. ต่อไปนี้ให้สมาชิกค่อยๆ สูดลมหายใจเข้าไปลึกๆ หายใจเข้าลึกๆ หายใจเข้าลึกๆ ลึกๆ กลับไปไว้สักครู่นึง แล้วค่อยๆ ปล่อยลมหายใจออกทางปาก ค่อยๆ ปล่อยออกมา ปล่อยออกมา ปล่อยออกมาให้หมด อย่าให้หลงเหลืออยู่ ทำอย่างนี้ 3 ครั้ง

(ผู้ดำเนินกิจกรรมหยุดตรงนี้ประมาณ 1 นาที)

3. เสร็จแล้ว คราวนี้เมื่อสุดลมหายใจเข้าไป ให้จินตนาการว่า ได้สุดเอาพลังที่ดีที่สุดในโลกเข้าไปในร่างกาย แล้วให้พลังนี้ แผ่ซ่านไหลไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้คุณมีพลังอย่างมากมายมหาศาล คุณมีแต่ความปลาบปลื้มยินดี พร้อมที่จะเริ่มต้นชีวิตการทำงานที่น่าไปสู่ความสำเร็จ

เมื่อปล่อยลมหายใจออกมา ให้จินตนาการว่า สิ่งที่ไม่ดีที่อยู่ในร่างกาย ความทุกข์ ความโศกเศร้า ความเสียใจ ความผิดหวังทั้งหลายที่คุณสะสมไว้ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ให้มันถูกชะล้างถูกขับออกมาให้หมด ขับมันออกมาพร้อมกับลมหายใจออกของคุณ ทำอย่างนี้สักครั้งหนึ่ง เมื่อทำเสร็จแล้วให้หายใจตามปกติ

(ผู้ดำเนินกิจกรรมหยุดตรงนี้ประมาณ 2 นาที)

4. เอาละดีมาก ต่อไปให้นึกถึงเหตุการณ์ที่คุณประสบความสำเร็จ มีความสุขที่สุดในอดีตที่ผ่านมา (เช่น เมื่อวานนี้ สัปดาห์ที่แล้ว หรือเดือนที่แล้ว หรือ ณ จุดใดจุดหนึ่งของชีวิต) ในเหตุการณ์นั้นคุณหัวเราะ ร่าเริง มีความสุขมาก ขอให้คุณอยู่ในเหตุการณ์นั้นสักครั้งหนึ่ง

(ผู้ดำเนินกิจกรรมหยุดตรงนี้ประมาณ 2 นาที)

5. เอาละจะต่อไปนีขอให้คุณดูในใจตามจินตนาการ “วันนี้สวยงามเหลือเกิน ธรรมชาติรอบข้างช่างสวยงามจริงๆ วันนี้ฉันมีความสุขมาก ชีวิตของฉัน กำลังดีขึ้นเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่วนตัว ครอบครัว หรือการทำงาน ฉันมีความสุขเหลือเกิน วันนี้ฉันโชคดีมากที่มีโอกาสมาเข้าร่วมโปรแกรม”

6. ต่อไปนี้จะให้คุณฟังเพลง ขอให้คุณยังคงหลับตาอยู่จนกว่าจะบอกให้ลืมตา เอาละจะฟังเพลงได้แล้วนะค่ะ

7. เมื่อฟังเพลงเสร็จแล้วผู้ดำเนินกิจกรรมบอกให้สมาชิกค่อยๆ ลืมตา

8. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปให้สมาชิกได้ทราบว่าสมาชิกได้รับประสบการณ์โดยตรงจากการฝึกการผ่อนคลายตนเองด้วยวิธีการหายใจให้ถูกและวิธี Personal Quiet time ซึ่งสามารถนำไปใช้ผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตประจำวัน และทำให้เกิดความพร้อมในการเริ่มฝึกโปรแกรมแต่ละครั้ง

โปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีครั้งที่ 6

กิจกรรม ABCs

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการเรียนรู้การเป็นผู้ที่มองในแง่ดีหรือสร้างความคิด
อัตโนมัติทางบวก

2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และแบ่งปันการเรียนรู้การเป็นผู้ที่มองในแง่ดีหรือสร้าง
ความคิดอัตโนมัติทางบวกให้กับเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4

2. ดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายความหมายของ ABCs ให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจดังนี้
โดยที่ A คือ Adversity หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่ทำให้เราไม่พอใจ หรือรู้สึกว้าใจ
B คือ Belief หมายถึง ความเชื่อที่อธิบาย ตีความหมายของเหตุการณ์(A)ที่เรารู้สึกไม่
พอใจ

C คือ Consequence หมายถึง ความรู้สึกและการกระทำที่เกิดขึ้นกับเราจากเหตุการณ์
(A)และความคิดความเชื่อ(B) ของเรา

2. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกในกลุ่มเขียนบรรยาย ABCs ที่เคยเกิดขึ้นสมาชิกมาคนละ 1 เหตุการณ์

3. จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวให้สมาชิกในกลุ่มลองเปลี่ยนความเชื่อที่เกิดขึ้นจาก
เหตุการณ์ (A) แล้ว ปฏิบัติตอบสนองต่อเหตุการณ์(A)ของเรา จะเปลี่ยนไปโดย

3.1 ผ่อนคลายจิตใจ โดยมากเริ่มจากการหยุดคิดเรื่องที่ไม่ดีและพยายามคิดสิ่งอื่นๆ ที่ไม่
เกี่ยวข้อง หันไปสัมผัสธรรมชาติรอบข้างแทน

3.2 จากนั้นให้ได้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่ดีนั้น โดยอาจใช้ 4 วิธีคือ

ก.การหาหลักฐาน (Evidence) หรือข้อมูลของเหตุการณ์ (A) ที่เกิดขึ้น

ข.การหาตัวเลือกอื่น (Alternatives) ที่อาจเกิดขึ้นจากเหตุการณ์ (A) นั้น

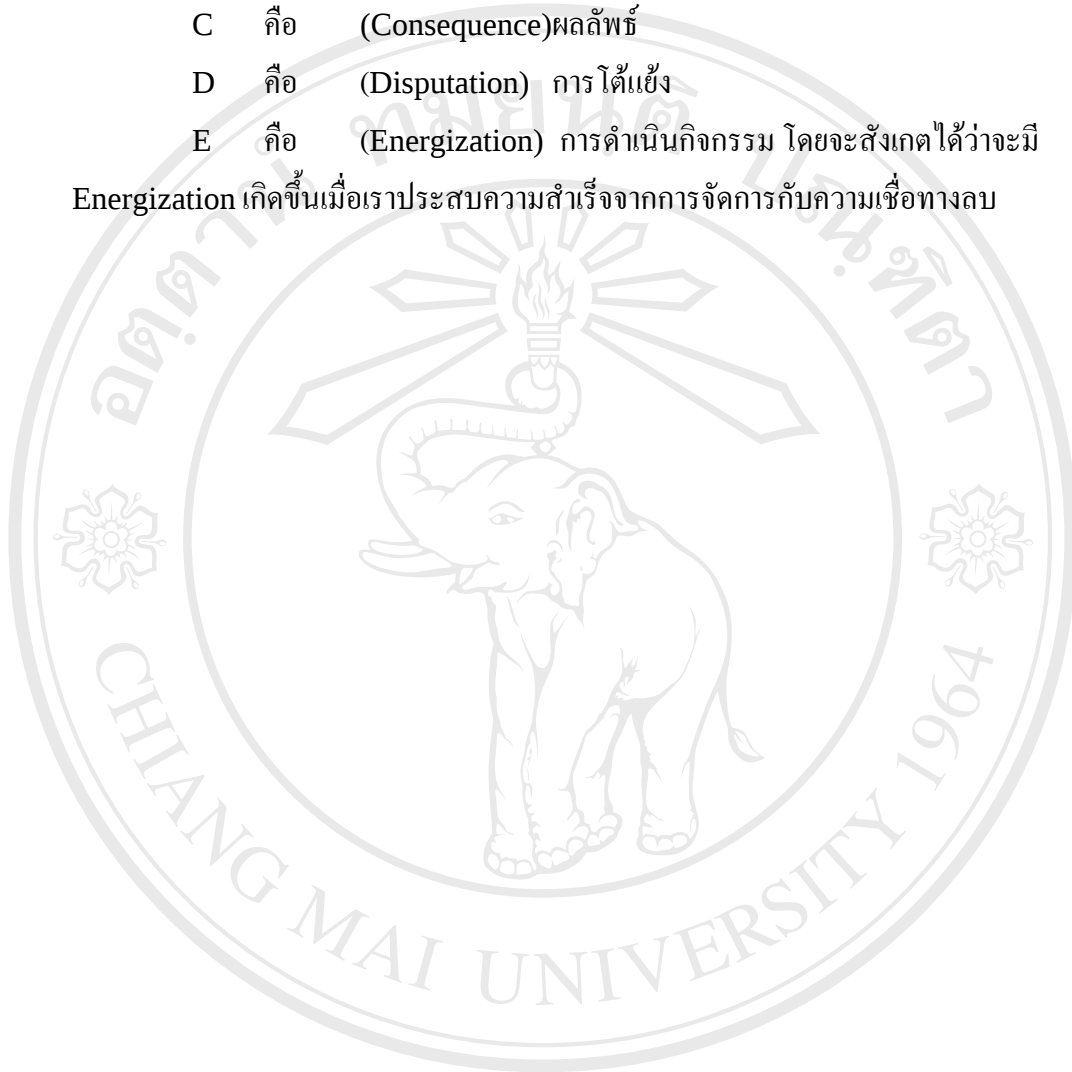
ค.การหานัย (Implications) หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องอื่นๆ

ง.ความมีประโยชน์ (Usefulness) จากความคิดความเชื่อ (B)ในเหตุการณ์ (A) ที่เกิดขึ้น

นั้น ว่ามีประโยชน์ หรือไม่อย่างไร โดยสามารถเขียนในรูปแบบของ ABCDE Model

- A คือ (Adversity) ภาวะวิกฤติ
- B คือ (Belief) ความเชื่อ
- C คือ (Consequence) ผลลัพธ์
- D คือ (Disputation) การโต้แย้ง
- E คือ (Energization) การดำเนินกิจกรรม โดยจะสังเกตได้ว่าจะมี

Energization เกิดขึ้นเมื่อเราประสบความสำเร็จจากการจัดการกับความเชื่อทางลบ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

โปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีครั้งที่ 7

กิจกรรม ABCs(ต่อ)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการเรียนรู้การเป็นผู้ที่มองในแง่ดีหรือสร้างความคิดอัตโนมัติทางบวก

2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และแบ่งปันการเรียนรู้การเป็นผู้ที่มองในแง่ดีหรือสร้างความคิดอัตโนมัติทางบวกให้กับเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4

2. ดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายความหมายของ ABCs ให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจดังนี้
โดยที่ A คือ Adversity หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่ทำให้เราไม่พอใจ หรือรู้สึกว้าใจ
B คือ Belief หมายถึง ความเชื่อที่อธิบาย ดีความหมายของเหตุการณ์(A)ที่เรารู้สึกไม่พอใจ
C คือ Consequence หมายถึง ความรู้สึกและการกระทำที่เกิดขึ้นกับเราจากเหตุการณ์ (A)และความคิดความเชื่อ(B) ของเรา

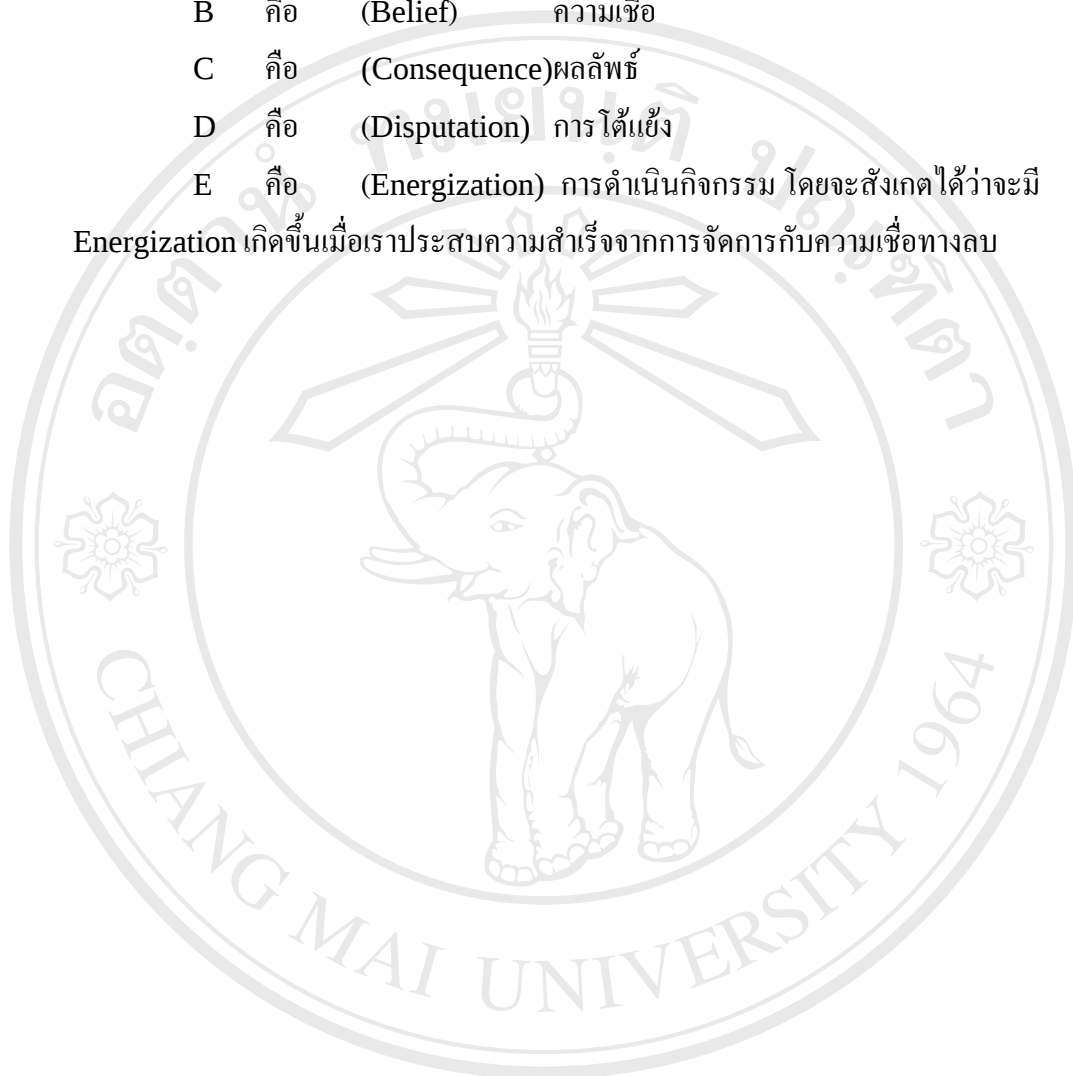
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกในกลุ่มเขียนบรรยาย ABCs ที่เคยเกิดขึ้นสมาชิกมาคนละ 1 เหตุการณ์
3. จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวให้สมาชิกในกลุ่มลองเปลี่ยนความเชื่อที่เกิดขึ้นจาก เหตุการณ์ (A) แล้ว ปฏิบัติตอบสนองต่อเหตุการณ์(A)ของเรา จะเปลี่ยนไปโดย

3.1 ฟ่อนคลายจิตใจ โดยมากเริ่มจากการหยุดคิดเรื่องที่ไม่ดีและพยายามคิดสิ่งอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้อง หันไปสัมผัสธรรมชาติรอบข้างแทน

3.2 จากนั้นให้ได้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่ดีนั้น โดยอาจใช้ 4 วิธีคือ
ก.การหาหลักฐาน (Evidence) หรือข้อมูลของเหตุการณ์ (A) ที่เกิดขึ้น
ข.การหาตัวเลือกอื่น (Alternatives) ที่อาจเกิดขึ้นจากเหตุการณ์ (A) นั้น
ค.การหานัย (Implications) หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องอื่นๆ
ง.ความมีประโยชน์ (Usefulness) จากความคิดความเชื่อ (B)ในเหตุการณ์ (A) ที่เกิดขึ้น
นั่น ว่ามีประโยชน์ หรือไม่อย่างไร โดยสามารถเขียนในรูปแบบของ ABCDE Model

- A คือ (Adversity) ภาวะวิกฤติ
- B คือ (Belief) ความเชื่อ
- C คือ (Consequence) ผลลัพธ์
- D คือ (Disputation) การโต้แย้ง
- E คือ (Energization) การดำเนินกิจกรรม โดยจะสังเกตได้ว่าจะมี

Energization เกิดขึ้นเมื่อเราประสบความสำเร็จจากการจัดการกับความเชื่อทางลบ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

โปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีครั้งที่ 8

กิจกรรมข้อดีของคุณ - อภิปรายกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนการเรียนรู้การเป็นผู้ที่มองในแง่ดีหรือสร้างความคิดอัตโนมัติทางบวก

2. เพื่อให้สมาชิกได้แบ่งปันและเป็นกำลังใจให้กันและกัน

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4

2. ดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวให้สมาชิกในกลุ่มฟังถึงกระบวนการในการดำเนินกิจกรรมทั้งหมดที่ผ่านมาสอบถามว่าสมาชิกได้รับอะไรจากการเรียนรู้ในครั้งนี้

2. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวสรุปถึงการที่สามารถมองในแง่ดี ทำให้เรามีความสุขเพิ่มขึ้นอันจะเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้เราลดปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพจิตและสุขภาพกาย

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวถึงการดำเนินชีวิตประจำวันในสังคมร่วมกับผู้อื่น นอกจากการที่เราสามารถมองผู้อื่นในแง่ดีได้นั้น เราก็ควรจะมีการแบ่งปันความสุขโดยบอกกล่าวสิ่งดีๆ นั้นกับผู้อื่นด้วย

4. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษและดินสอให้สมาชิกคนละ 1 ชุด เพื่อให้สมาชิกเขียนข้อดีของเพื่อนทุกคนที่ตนได้รับรู้ โดยเขียนชื่อสมาชิกหนึ่งคนต่อหนึ่งแผ่น และในนั้นมีข้อดีของเพื่อนสมาชิกด้วย

5. เมื่อสมาชิกเขียนเสร็จผู้ดำเนินกิจกรรมบอกให้สมาชิกแต่ละคนนำกระดาษที่เขียนเสร็จไปให้เพื่อนทุกคนตามรายชื่อ โดยเริ่มที่อาสาสมัครคนแรก กล่าวข้อดีให้เพื่อนคนที่สองโดยที่สมาชิกคนแรกพูดโดยสลับตาเพื่อนคนที่สอง หลังจากนั้นให้เพื่อนคนที่สองพูดข้อดีของเพื่อนคนแรกเช่นกัน

6. หลังจากสมาชิกดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้วผู้ดำเนินกิจกรรมสอบถามความคิดเห็นและความรู้สึกที่สมาชิกได้รับภายหลังที่ตนเองบอกให้เพื่อนสมาชิกและฟังจากเพื่อนสมาชิก

7. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวสรุปและขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือในการเข้ากลุ่มฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี หลังจากนั้นจึงกล่าวปิดกลุ่ม



ภาคผนวก ข

แบบวัดการมองโลกในแง่ดี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 2 แบบวัดการมองโลกในแง่ดี

เพศ _____

อายุ _____

ชุดที่ _____

คำอธิบาย : ข้อคำถามในแต่ละข้อจะกล่าวถึงเหตุการณ์สมมติบางเหตุการณ์ ซึ่งท่านอาจจะเคยหรือไม่เคยประสบกับเหตุการณ์เหล่านี้มาก่อน ดังนั้น ในการตอบคำถามแต่ละข้อจึงให้ท่านเลือกตอบตามแนวโน้มที่จะเป็นจริงสำหรับตัวท่าน

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมายวงกลม ○ รอบข้อที่ท่านคิดว่ามีแนวโน้มที่จะเป็นจริงสำหรับตัวท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

1. โครงการที่ท่านมีหน้าที่รับผิดชอบประสบความสำเร็จอย่างมากเนื่องจาก
 - ก. ข้าพเจ้าดูแลเอาใจใส่งานของทุกคนอย่างใกล้ชิด
 - ข. ทุกคนสละเวลาและกำลังอย่างเต็มที่ในการทำงาน
2. ท่านและแฟน (หรือเพื่อน) ปรับความเข้าใจกันหลังจากทะเลาะกันท่านมักจะ
 - ก. อภัยให้แฟน (หรือเพื่อน) เสมอ
 - ข. ให้อภัยผู้อื่นเสมอ
3. ท่านขับรถหรือเดินหลงทางขณะที่ท่านเดินทางไปบ้านเพื่อน
 - ก. ข้าพเจ้าเสียสติ
 - ข. เพื่อนของข้าพเจ้าบอกทางไม่ดี
4. แฟน (หรือเพื่อน) ของท่านทำให้ท่านงงโดยการซื้อสร้อยทองให้ ท่านคิดว่าเป็นเพราะ
 - ก. แฟน (หรือเพื่อน) คงถูกหยาจกนี้
 - ข. ข้าพเจ้าพาแฟน (หรือเพื่อน) ไปกินข้าวนอกบ้านที่ร้านอาหารแพงๆในเมืองเมื่อคืนก่อน
5. ท่านลืมวันเกิดของแฟน (หรือเพื่อน) เป็นเพราะ
 - ก. ข้าพเจ้าจำวันเกิดของเขาไม่ได้
 - ข. ข้าพเจ้ายุ่งอยู่กับเรื่องอื่น
6. ท่านได้รับช่อดอกไม้จากผู้ที่เป็นที่แอบชื่นชมท่านเป็นเพราะ
 - ก. ข้าพเจ้ามีเสน่ห์ดึงดูดใจเขา/เธอ
 - ข. ข้าพเจ้าเป็นบุคคลที่น่าชื่นชอบ
7. ท่านสมัครแข่งขันเพื่อให้ได้ตำแหน่งผู้นำในชุมชน (เช่น อ.บ.ต., กำนัน, ผู้ใหญ่บ้าน, กรรมการหมู่บ้าน) และท่านก็ชนะท่านคิดว่าเป็นเพราะ
 - ก. ข้าพเจ้าสละเวลาและกำลังเป็นอย่างมากในการหาเสียง
 - ข. เมื่อข้าพเจ้าตั้งใจจะทำสิ่งใดแล้วข้าพเจ้าจะทำทุกอย่างให้ดีที่สุด

8. ท่านลืมนำมาตรวจความดันโลหิตตามวันที่หมอนัดท่านคิดว่าเป็นเพราะ
- ก. บางครั้งความจำที่ไม่ดีทำให้ข้าพเจ้าลืมนัด
 - ข. บางครั้งข้าพเจ้าลืมนัดเพราะจำตัวผู้ป่วยที่มีวันนัดระบุไว้
9. ท่านสมัครแข่งขันเพื่อให้ได้ตำแหน่งผู้นำในชุมชน (เช่น อ.บ.ต., กำนัน , ผู้ใหญ่บ้าน , กรรมการหมู่บ้าน) และท่านประสบความสำเร็จล้มเหลว เป็นเพราะว่า
- ก. ข้าพเจ้าไม่ได้หาเสียงอย่างเพียงพอ
 - ข. ผู้สมัครที่ชนะมีคนที่รู้จักมากกว่าข้าพเจ้า
10. ท่านประสบความสำเร็จในการเป็นเจ้าภาพงานขึ้นบ้านใหม่เป็นเพราะ
- ก. ข้าพเจ้ามีเสน่ห์เป็นพิเศษในคืนนั้น
 - ข. ข้าพเจ้าเป็นเจ้าภาพที่ดี
11. ท่านช่วยไม่ให้เกิดอาชญากรรม (เช่น การขโมย, ค้ายา, เสพยา) โดยการแจ้งให้ตำรวจทราบ
- ก. เสียงที่แปลกผิดปกติทำให้ข้าพเจ้าให้ความสนใจ
 - ข. ข้าพเจ้าตื่นตัวเป็นพิเศษในวันนั้น
12. ท่านมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงตลอดปีเป็นเพราะ
- ก. คนรอบข้างข้าพเจ้ามีน้อยคนที่เจ็บป่วย ดังนั้นข้าพเจ้าจึงไม่ได้รับเชื้อโรค
 - ข. ข้าพเจ้าพิถีพิถันในการเลือกรับประทานอาหารที่ดีและพักผ่อนอย่างเพียงพอ
13. ท่านโดนร.ก.ส. (ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร) ปรับ500 บาทเพราะส่งเงินเลยวันกำหนดส่ง
- ก. ข้าพเจ้ามักจะลืมบ่อยๆ
 - ข. ข้าพเจ้ามัวทำงานจนลืมส่งเงิน
14. ท่านทำเงินได้มากจากการถือหุ้นสหกรณ์
- ก. กรรมการสหกรณ์ตัดสินใจทำสิ่งใหม่ๆ
 - ข. กรรมการสหกรณ์บริหารงานได้ดีเยี่ยม
- 15.ท่านชนะการแข่งขันกีฬาประเพณีเช่น กีฬาประเพณีประจำปีในหมู่บ้านเป็นเพราะ
- ก. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีใครสามารถเอาชนะข้าพเจ้าได้
 - ข. ข้าพเจ้าฝึกซ้อมอย่างหนัก
16. ท่านไม่ได้ไปงานบวชลูกชายเพื่อนสนิท
- ก. ข้าพเจ้าโชคร้ายแม่แต่งงานบวชลูกชายเพื่อนสนิทก็ยังไม่ได้ไป
 - ข. ข้าพเจ้าคิดธุระอื่นที่สำคัญจริงๆ

17. ท่านทำอาหารมื้อพิเศษให้เพื่อน แต่เพื่อนไม่รับประทานอาหารของท่านเลยเป็นเพราะ
- ก. ข้าพเจ้าทำอาหารไม่อร่อย
 - ข. ข้าพเจ้าทำอาหารด้วยความเร่งรีบ
18. ท่านแพ้ในการแข่งหมากรุกต่างๆ ที่ได้เตรียมตัวมาเป็นเวลานานเป็นเพราะ
- ก. ข้าพเจ้าไม่ใช่ผู้เล่นหมากรุกที่เก่ง
 - ข. ข้าพเจ้าไม่ถนัดในการเล่นหมากรุก
19. รถของท่านน้ำมันหมดกลางดึกบนถนนที่มืด เป็นเพราะ
- ก. ข้าพเจ้าไม่ได้ตรวจว่ามีน้ำมันเหลือแค่ไหนในถังน้ำมัน
 - ข. เครื่องวัดระดับน้ำมันเสีย
20. ท่านอารมณ์เสียกับเพื่อนบ้านท่านคิดว่าเป็นเพราะ
- ก. เพื่อนบ้านมักจะนิทาข้าพเจ้าล้นหลังเสมอ
 - ข. ตอนนั้นเพื่อนบ้านอารมณ์ไม่ดี
21. ท่านถูกปรับ เพราะเสียค่าไฟฟ้าไม่ทันตามกำหนด
- ก. ข้าพเจ้ามักจะพลัดวัน ประกันพ่วงในการเสียค่าไฟฟ้าเสมอ
 - ข. ข้าพเจ้าก็เคยไปเสียค่าไฟฟ้าปีนี้
22. ท่านชวนเพื่อนไปเที่ยว แต่เพื่อนไม่ไปด้วย เป็นเพราะ
- ก. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นคนที่ลืมหลับเพื่อนไม่สนใจ
 - ข. ข้าพเจ้าพูดชวนเพื่อนไปเที่ยวไม่ค่อยเก่ง
23. พิธีกรรายการดนตรีดึงตัวท่านออกจากกลุ่มผู้ชมเพื่อเข้าร่วมในรายการ เป็นเพราะ
- ก. ข้าพเจ้านั่งในตำแหน่งที่ถูกดึงตัวได้ง่าย
 - ข. ข้าพเจ้าจะเป็นคนดูที่กระตือรือร้นที่สุด
24. ท่านถูกเชิญร่วมในงานเลี้ยง
- ก. ข้าพเจ้ากล้าแสดงออกในงานเลี้ยง
 - ข. ข้าพเจ้าเป็นคนที่น่าสนใจที่สุดในคืนนั้น
25. ท่านซื้อของขวัญให้แฟน (หรือเพื่อน) แต่เขาไม่ชอบ
- ก. ข้าพเจ้าไม่คิดเลยว่า ผลจะออกมาแบบนี้
 - ข. แฟน (หรือเพื่อน) เป็นคนที่มีรสนิยมเย่มา
26. มะม่วงในสวนของท่านขายได้ในราคาดี เป็นเพราะ
- ก. ข้าพเจ้าเป็นชาวสวนที่ขยันและดูแลต้นมะม่วงเป็นอย่างดี
 - ข. อากาศดีทำให้มะม่วงออกผลดีจึงขายได้ราคาดี

27. ท่านเล่าเรื่องตลกและทุกคนก็หัวเราะสนุกสนาน
- ก. เรื่องที่เล่านั้นตลก
- ข. ข้าพเจ้าเล่าในเวลาที่เหมาะสม
28. เจ้านายของท่านให้เวลาท่านน้อยเพื่อทำงานให้เสร็จ แต่ท่านก็ทำงานเสร็จทันเวลาเป็นเพราะ
- ก. ข้าพเจ้าคล่องอยู่แล้วในงานที่ทำ
- ข. ข้าพเจ้าเป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ
29. ช่วงนี้ท่านรู้สึกเปลี่ยว
- ก. ข้าพเจ้าไม่เคยมีโอกาสดักผ่อน
- ข. ข้าพเจ้ามีงานยุ่งมากเป็นพิเศษในตอนนี้อย่างยิ่ง
30. ท่านชวนใครคนหนึ่งออกร่าง แต่ถูกปฏิเสธ
- ก. ข้าพเจ้ายังไม่ชวนใครร่าง ที่ร่างได้สวยพอ
- ข. คนที่ถูกชวนไม่ชอบร่าง
31. ท่านช่วยคนที่หายใจไม่ออกจนเขาเกือบจะตายเพราะมีเศษอาหารติดอยู่ในคอ
- ก. ข้าพเจ้ารู้เทคนิคในการช่วยคนที่มีอาการหายใจไม่ออกเพราะมีเศษอาหารติดอยู่ในลำคอ
- ข. ข้าพเจ้ารู้ว่าควรทำอย่างไร ในเหตุการณ์เช่นนี้
32. แฟน (หรือเพื่อน) ของท่านต้องการหยุดติดต่อกับท่านสักระยะหนึ่งเป็นเพราะ
- ก. ข้าพเจ้าเอาแต่ใจตัวเองมากเกินไป
- ข. ข้าพเจ้าไม่ได้ให้เวลากับแฟน (หรือเพื่อน) อย่างเพียงพอ
33. เพื่อนพูดอะไรบางอย่างที่ทำร้ายความรู้สึกของท่าน
- ก. เขามักจะพูดอะไรออกมาโดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกคนอื่นเสมอ
- ข. เพื่อนของข้าพเจ้าอารมณ์ไม่ดีมาก่อนและมาระบายลงที่ข้าพเจ้า
34. ผู้ใหญ่บ้านมาหาท่านเพื่อขอคำแนะนำ
- ก. ข้าพเจ้าเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องที่ถูกถาม
- ข. ข้าพเจ้าเก่งในการให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์
35. เพื่อนขอบคุณที่ท่านช่วยให้เขาผ่านช่วงเวลาที่เลวร้ายไปได้
- ก. ข้าพเจ้าชอบที่จะช่วยให้เพื่อนผ่านเวลาที่เลวร้ายไปได้
- ข. ข้าพเจ้าเป็นคนชอบเอาใจใส่ผู้อื่น
36. ท่านมีความสุขมากในงานเลี้ยง เป็นเพราะ
- ก. ทุกคนมีความสุขเป็นกันเอง
- ข. ข้าพเจ้าให้ความเป็นกันเอง

37. หมอบอกท่านว่า ท่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ท่านคิดว่าเป็นเพราะ
- ก. ข้าพเจ้านั่นใจว่าเป็นเพราะข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 - ข. ข้าพเจ้าเป็นคนที่ใส่ใจกับสุขภาพมาก
38. แฟน (หรือเพื่อน) ของท่านพาท่านไปเที่ยวช่วงวันหยุดที่ท่านรู้สึกมีความสุขมาก
- ก. แฟน (หรือเพื่อน) ต้องการปลีกตัวไปเที่ยวสัก 2-3 วัน
 - ข. แฟน (หรือเพื่อน) ชอบสำรวจสถานที่เที่ยวใหม่ๆ
39. หมอบอกท่านว่า ท่านรับประทานอาหารรสเค็มมากเกินไป
- ก. ข้าพเจ้าไม่ค่อยสนใจกับการจำกัดอาหาร
 - ข. ข้าพเจ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มได้ เพราะว่ามันอยู่ในอาหารทุกชนิด
40. ท่านถูกขอให้เขียนหัวหน้าโครงการที่สำคัญในหมู่บ้าน
- ก. ข้าพเจ้าเพิ่งจะเคยทำโครงการที่คล้ายๆ กันสำเร็จ
 - ข. ข้าพเจ้าเป็นหัวหน้านางานที่ดี
41. ท่านกับแฟน (หรือเพื่อน) ทะเลาะกันอย่างรุนแรง เป็นเพราะ
- ก. ช่วงนี้ข้าพเจ้ารู้สึกอารมณ์ไม่ดีและถูกกดดัน
 - ข. ช่วงนี้แฟน (หรือเพื่อน) ค่อนข้างก้าวร้าว
42. ท่านล้มบ่อยครั้งในขณะที่แข่งชักกะเย่อ
- ก. การเล่นชักกะเย่อนั้นยาก
 - ข. สนามเปียกเกินไป
43. ท่านได้รับรางวัลบุคคลตัวอย่างดีเด่นในหมู่บ้าน เป็นเพราะ
- ก. ข้าพเจ้าแก้ปัญหาที่สำคัญที่สุดได้
 - ข. ข้าพเจ้าเป็นบุคคลตัวอย่างที่ดีที่สุด
44. ข้าพเจ้านาของท่านราคาขายตกตลอด
- ก. ข้าพเจ้าไม่มีความรู้มากนักเกี่ยวกับการทำนา
 - ข. ข้าพเจ้าไม่ควรที่จะทำนา
45. ท่านถูกหิวของวันนี้ท่านคิดว่าเป็นเพราะ
- ก. มันเป็นโอกาสของข้าพเจ้าจริงๆ
 - ข. ข้าพเจ้าหิวหอยไปที่ถูกรางวัล

46. ท่านน้ำหนักเพิ่มในงานศพ งานลอยกระทง งานปีใหม่ และไม่สามารถลดน้ำหนักได้ท่านคิดว่า
เป็นเพราะ

ก.งานเทศกาลคนอื่นๆ เขาก็รับประทานอาหารมาก น้ำหนักก็เพิ่มทุกคน

ข.การจำกัดอาหารที่ข้าพเจ้าทำอยู่ไม่เป็นผลดี

47. ท่านนอนป่วยอยู่โรงพยาบาลและมีคนมาเยี่ยมบ่อย เป็นเพราะ

ก. ข้าพเจ้าหงุดหงิดเมื่อข้าพเจ้าป่วย

ข. เพื่อนของข้าพเจ้ารู้สึกเฉยๆ กับการไปเยี่ยมคนป่วย

48. ร้านค้าไม่ไว้ใจเครดิตของท่าน

ก. บางที่ข้าพเจ้าคิดว่าเตรียมเงินพอสำหรับการซื้อของ

ข. บางที่ข้าพเจ้าลืมจ่ายเงินเมื่อซื้อของ



ภาคผนวก ค

แบบวัดความสุขในชีวิต

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ส่วนที่ 3 แบบวัดความสุขในชีวิต

เพศ _____ อายุ _____ ชุดที่ _____

ขอให้ท่านอ่านข้อความเกี่ยวกับความรู้สึกที่เกี่ยวกับชีวิตของท่านต่อไปนี้ ว่าท่านมีความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับชีวิตของท่านในด้านต่างๆ อยู่ในระดับใด และพิจารณาว่าตรงกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด คำตอบที่ท่านตอบไม่มีคำตอบใดที่เป็นคำตอบถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดและมีคุณค่าที่สุดคือคำตอบที่ท่านตอบได้เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด ซึ่งตอบจากความเป็นจริงจากตัวท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	ไม่เห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ค่อนข้างเห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยมากที่สุด
1. ฉันไม่ค่อยพอใจในตัวเองสักเท่าไร						
2. ฉันใส่ใจเรื่องของผู้คนรอบตัว						
3. ฉันรู้สึกว่าชีวิตเป็นของขวัญที่มีค่า						
4. ฉันมีความเป็นมิตรให้กับแทบทุกคนที่ฉันรู้จัก						
5. ฉันไม่ค่อยตื่นนอนด้วยความรู้สึกสดชื่น						
6. ฉันไม่คิดว่าอนาคตของฉันสวยงามนัก						
7. ฉันพบว่าสิ่งรอบตัวน่าเพลิดเพลิน						
8. ฉันมักจะเข้าร่วมและถูกชักชวนเข้าร่วมงานเสมอๆ						
9. ชีวิตเป็นสิ่งที่ดี						
10. ฉันคิดว่าโลกเป็นที่ที่ไม่ค่อยดีนัก						
11. ฉันเป็นคนหัวเราะง่าย						
12. ฉันค่อนข้างพอใจกับทุกสิ่งในชีวิตของฉัน						
13. ฉันไม่คิดว่าตัวเองน่าสนใจ						
14. มักจะมีความแตกต่างระหว่างสิ่งที่ฉันอยากจะทำกับสิ่งที่ฉันได้ทำลงไป						

ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย มาก ที่สุด	ไม่ เห็น ด้วย	ค่อนข้าง ไม่ เห็น ด้วย	ค่อนข้าง เห็น ด้วย	เห็น ด้วย	เห็น ด้วย มาก ที่สุด
15. ฉันมีความสุขมาก						
16. ฉันเห็นความสวยงามในสิ่งต่างๆ รอบตัว						
17. ฉันมักจะทำให้ผู้อื่นมีความสุขอยู่เสมอ						
18. ฉันรู้สึกกลมกลืนกับสิ่งที่ยากจะเป็น						
19. ฉันรู้สึกว่าฉันไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ในชีวิตได้						
20. ฉันรู้สึกว่าสามารถจัดการกับสิ่งต่างๆ ในชีวิตได้						
21. ฉันรู้สึกกระตือรือร้นกับสิ่งต่างๆ อย่างเต็มที่						
22. ฉันมักมีประสบการณ์ที่สนุกสนานและน่ายินดี						
23. ฉันพบว่ามันไม่ใช่นักที่ตัดสินใจอะไรสักอย่าง						
24. ฉันไม่ค่อยแน่ใจว่าชีวิตของฉันมีความหมายและมีเป้าหมายอย่างไร						
25. ฉันรู้สึกว่ามึนงงในการทำสิ่งต่างๆ						
26. ฉันสามารถเปลี่ยนสถานการณ์ต่างๆ จากร้ายกลายเป็นดีได้						
27. ฉันรู้สึกไม่สนุกสนานกับผู้คนรอบข้าง						
28. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนไม่ค่อยแข็งแรง						
29. ฉันมีความทรงจำที่ไม่ค่อยดีนักกับอดีต						

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาว วราภรณ์ ผาทอง
วัน เดือน ปี เกิด	3 พฤศจิกายน 2517
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดโนนทัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2535 สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรการพยาบาลและผดุงครรภ์ระดับต้น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ ปีการศึกษา 2537 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต เชียงใหม่ ปีการศึกษา 2545
ประวัติการทำงาน	สถานีอนามัยตำบลทาเหนือ กิ่งอำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่ 2537 - 2547 สถานีอนามัยตำบลสันทราย อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ 2547 - 2548 สถานีอนามัยบ้านร้องเม็ง ตำบลหนองแห่ย์ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ 2548 - ปัจจุบัน