



ทำไมฉันถึงต้องซ่อนอารมณ์กันนะ?

Emotions Mask

🕒 10-15 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



ทุกวัย

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้จะช่วยให้เรารู้ได้ว่าแท้จริงแล้ว เรามักจะซ่อนอารมณ์อะไรเอาไว้เบื้องหลัง เพื่อให้เรารู้วิธีดูแลและเข้าใจสุขภาพจิตของตัวเองมากขึ้น โดยการตอบคำถามเกี่ยวกับช่วงเวลาที่เราได้ซ่อนอารมณ์ของตัวเองและสำรวจอารมณ์ที่เรามักจะซ่อนบ่อยที่สุด

วิธีการใช้งาน

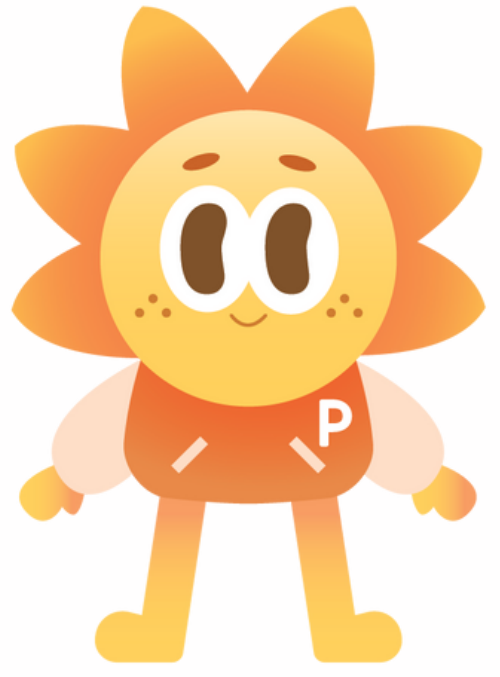
1. นึกทบทวนถึงช่วงเวลาที่ต้องซ่อนอารมณ์ของตัวเอง อารมณ์นั้นคืออะไร และ ทำไมถึงต้องซ่อนอารมณ์นั้น
2. ตอบคำถามในใบงานให้ครบทุกข้อ
3. เรียนรู้ที่จะสำรวจอารมณ์ของตัวเองเรื่อยๆ เพื่อให้เรารู้วิธีดูแลและเข้าใจสุขภาพจิตของตัวเอง

เป้าหมาย

1. เพื่อให้เราสำรวจอารมณ์ของตัวเอง
2. เรียนรู้และทำความเข้าใจอารมณ์ที่แท้จริงของตัวเอง

อ้างอิง

1. Cartoon Tanaporn. (2565). Self-reflection คืออะไร? การสะท้อนตัวตน ทักษะที่มีประโยชน์มากกว่าที่คุณคิด!. <https://thegrowthmaster.com/growth-mindset/self-reflection>.
2. Courtney E. Ackerman, MA. (2560). 87 Self-Reflection Questions for Introspection [+Exercises]. <https://positivepsychology.com/introspection-self-reflection/>.
3. Renee Watson. (มปป.). Journaling for Mental Health. <https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentID=4552&ContentTypeID=1>.
4. Stephen M Schueller, Martha Neary, Jocelyn Lai, Daniel A Epstein. (2564). Understanding People's Use of and Perspectives on Mood-Tracking Apps: Interview Study. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8387890/>
5. Teerasak Thaluang. (2563). สมดุลของอารมณ์ด้านบวก Positivity Ratio 3:1. <https://medium.com/dailygrowup/สมดุลของอารมณ์ด้านบวก-af1a2981afc3>
6. PEA. (2564). ทฤษฎี 21 วันเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นคนใหม่ได้จริงไหม?. <https://www.gridmag.co/21-days-psycho-cybernetics/>.
7. คาลอส บัญสุภา. (2564). การเสริมแรงและการลงโทษ (B.F.Skinner). <https://sircr.blogspot.com/2021/05/bfskinner.html>.



ทำไมฉันถึงต้อง ซ่อนอารมณ์กันนะ?

Emotions Mask



ลองนึกถึงเวลาที่คุณต้องใส่หน้ากากซ่อนอารมณ์ เพราะคุณต้องจัดการกับความรู้สึกของตัวเองและ
ลองทำใบงานนี้กัน

ตอนนั้นเกิดอะไรขึ้น

อธิบายโดยบอกว่า ใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร ทำไม

เราพยายามที่จะซ่อนอารมณ์อะไร

เช่น โกรธ เสียใจ ดีใจ เศร้า ตื่นเต้น

คิดว่าเพราะอะไรเราถึงต้องซ่อนอารมณ์เหล่านี้

รู้สึกอย่างไรเมื่อคุณต้องซ่อนอารมณ์ที่แท้จริงของตัวเอง

โดยปกติเราซ่อนอารมณ์บ่อยไหม

วงกลมความถี่ของการซ่อนอารมณ์
จากคะแนนเต็ม 6



อารมณ์ไหนที่เราซ่อนบ่อยที่สุด

สาเหตุที่เราต้องซ่อนอารมณ์เหล่านั้น



ทำไมฉันถึงต้อง ซ่อนอารมณ์กันนะ?

Emotions Mask



ลองนึกถึงเวลาที่คุณต้องใส่หน้ากากซ่อนอารมณ์ เพราะคุณต้องจัดการกับความรู้สึกของตัวเองและลองทำใบงานนี้กัน

ตอนนั้นเกิดอะไรขึ้น

อธิบายโดยบอกว่า ใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร ทำไม

ตอนนั้นต้องติดต่อกับบริษัทเจ้าหนึ่ง แต่ระบบของบริษัทนั้นทำให้งานดำเนินไปช้ามาก ส่งเรื่องตั้งแต่เดือนที่แล้ว วันนี้ยังไม่ได้ทำเลย เรารู้สึกหงุดหงิดที่ต้องตามงานทุกสัปดาห์ แต่งานไม่คืบ เวลาคุยด้วยก็ต้องทำหน้ายิ้ม แต่ในใจคือเซ็งมาก

เราพยายามที่จะซ่อนอารมณ์อะไร

เช่น โกรธ เสียใจ ดีใจ เศร้า ตื่นเต้น

โกรธ รู้สึกอัดอัด หงุดหงิดที่ต้องคุยงานกับฝั่งนั้น

คิดว่าเพราะอะไรเราถึงต้องซ่อนอารมณ์เหล่านี้

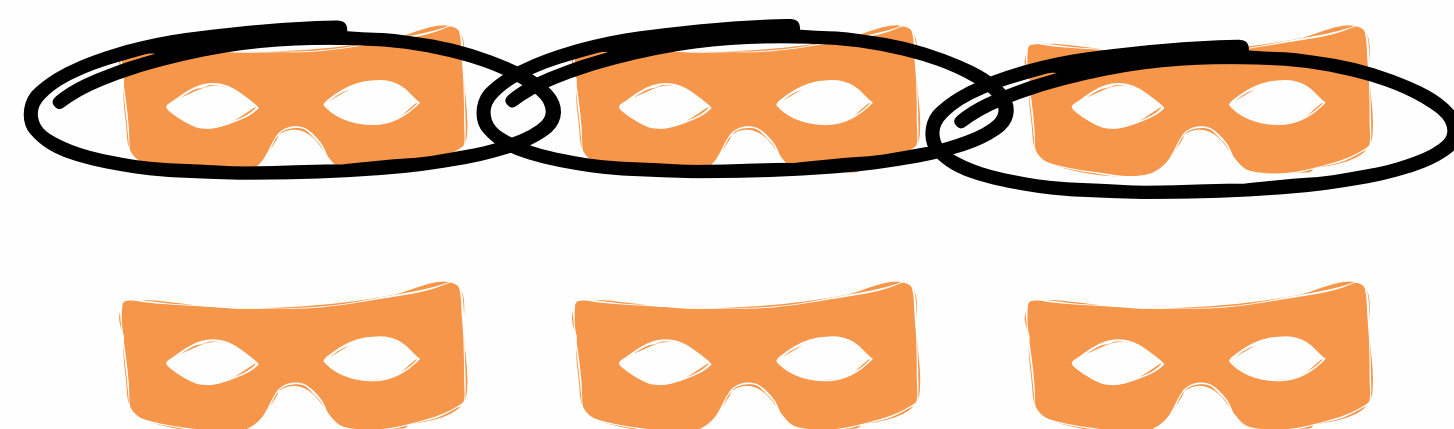
เพื่อให้ดูโปร ไม่งอแง

รู้สึกอย่างไรเมื่อคุณต้องซ่อนอารมณ์ที่แท้จริงของตัวเอง

ก็อัดอัดแหละ คือสื่อสารก็แล้วแต่งานไม่มาสักที ไม่รู้ทำไง

โดยปกติเราซ่อนอารมณ์บ่อยไหม

วงกลมความถี่ของการซ่อนอารมณ์
จากคะแนนเต็ม 6



อารมณ์ไหนที่เราซ่อนบ่อยที่สุด

อารมณ์อิจฉา น่าจะบ่อยกว่า

สาเหตุที่เราต้องซ่อนอารมณ์เหล่านั้น

อารมณ์อิจฉาๆ น่าจะบ่อยเพราะเราเหมือนรู้สึกไม่พอใจในตัวเอง
สักที แบบเห็นคนอื่นได้ดีกว่า เรายังอยากจะทำแบบนั้นด้วย