



ชื่อ-นามสกุล: ชั้น บ.5/..... เลขที่ วันที่.....

ใบงาน My Mind's Shield (เกราะป้องกันใจ)

คำชี้แจง: ให้นักเรียนนำตัวอักษรหน้าข้อกลไกทางจิต (A-F) มาเติมหน้าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงให้ถูกต้องตัวเลือกกลไกทางจิต

- A. การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง - "อุงุ่นเปรี้ยว มะนาวหวาน" อังนุ่นอึ้งนุ่นเพื่อให้ตัวเองสบายใจ
- B. การระบายอารมณ์ไปที่อื่น - โกรธจากที่หนึ่ง แต่ไปลงกับอีกที่หนึ่งหรือคนที่อ่อนแอกว่า
- C. การเก็บกด - พยายามลืม หรือกดความรู้สึกเจ็บปวดไว้ในจิตใจไว้สักวัน จนเหมือนลืมไปแล้ว
- D. การแสดงปฏิกิริยาตรงข้าม - รู้สึกอย่างหนึ่ง แต่แสดงออกตรงข้ามแบบหน้ามือเป็นหลังมือ
- E. การโทษผู้อื่น - โยนความผิดหรือความรู้สึกแย่ๆ ของตัวเองไปให้คนอื่น
- F. การเปลี่ยนแรงขับให้เป็นประโยชน์ - กลไกขั้นสูง เปลี่ยนพลังลบให้เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์

สถานการณ์:

- ☐ นาย ก. สอบไม่ติดคิดจะหัวเราะหัวไว้ เลยพูดกับเพื่อนว่า "ดีแล้วที่สอบไม่ติด คณะนี้เรียนหนักจะตาย จบไปงานก็หายาก"
- ☐ นางสาว ข. โดนคุณแม่อัดเรื่องกลับบ้านดึก พอเดินขึ้นห้องเห็นน้องแมวนอนขวางทางอยู่ เลยผลอเตะแมวและตวาดใส่มัน
- ☐ นาย ค. ออกหักจากแฟนสาว เสียใจมาก แต่เอาความเจ็บปวดนั้นไปทุ่มเทแต่งเพลงเรปและเล่นกีต้าจนได้เป็นตัวแทนโรงเรียน
- ☐ นางสาว ง. เกลียดเพื่อนในกลุ่มคนนั้นมาก แต่เวลาเจอกันกลับเข้าไปกอดและพูดจาหวานใสแบบเวอร์ๆ
- ☐ นาย จ. เป็นคนขี้เกียจทำงานกลุ่ม แต่ชอบบ่นด่าเพื่อนในกลุ่มว่า "ทำไมพวกแกขี้เกียจกันจัง งานไม่เดินเลย"
- ☐ นางสาว ฉ. เคยจมน้ำตอนเด็กมากๆ จนจำเหตุการณ์ไม่ได้ แต่โตมากลัวการลงสระว่ายน้ำโดยไม่ทราบสาเหตุ

คำชี้แจง: กลไกป้องกันตัวมีทั้งแบบ "แก้ตัว" และ "แก้ไข" ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ และตอบคำถามต่อไปนี้

สถานการณ์: "ทิวตั้งใจอ่านหนังสือสอบกลางภาคมาก แต่วันสอบตื่นแต่เช้าทำข้อสอบไม่ได้ ผลออกมาคือสอบตก

ทิวรู้สึกอับอายและผิดหวังมาก จึงซังตัวเองอยู่ในห้อง นอนคลุมโปง ไม่กินข้าว และบอกแม่ว่า "ไม่สบาย ปวดหัว"

1 ปัญหาของทิวคืออะไร? และการที่ทิวทำแบบนี้ส่งผลดีหรือผลเสียอย่างไรในระยะยาว?

2. ถ้าทิวอยากใช้กลไกแบบ "ผู้ใหญ่ที่ฉลาด" ทิวควรจัดการความรู้สึกนี้อย่างไร?

- แนวทางใหม่ของทิว:

- ผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น:

3. ลองนึกถึงเหตุการณ์ล่าสุดที่ทำให้เรารู้สึก โกรธ / อาย / หรือเสียใจ

เหตุการณ์นั้นคือ: _____

ปฏิกิริยาแรกของเราคือ: _____

เมื่อเรียนเรื่องนี้แล้ว คิดว่าเราใช้กลไกประเภทไหน?: _____

เพราะเหตุใด _____

ให้คะแนน "วุฒิภาวะทางอารมณ์" ของการกระทำนั้น (เต็ม 10): ____ คะแนน

