

## คุณลักษณะเด่น

### สาระสำคัญ

การใช้เวลาในชีวิตประจำวันมีส่วนสำคัญในการสร้างความสุข การใช้เวลาส่วนใหญ่ของวันมักอยู่ภายใต้บทบาทหน้าที่และช่วงวัย ซึ่งกิจวัตรหรืองานอาชีพนั้นอาจจะไม่สอดคล้องกับความสนใจและคุณลักษณะเด่นของบุคคลนั้น งานวิจัยของสุขภาพจิตเชิงบวกที่ศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะของบุคคลที่มีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต พบว่าการได้ทำงานที่สอดคล้องกับคุณลักษณะเด่นจะสร้างจุดจ่อผลิตเฟลิดินและมีความสุขในการทำกิจวัตรนั้น พร้อมทั้งจะหาความรู้และพัฒนาความชำนาญอย่างไม่ลดละ เป็นการทำงานอย่างเต็มใจและทำเต็มที่เหมือนหลอมรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับงานที่ทำและได้ผลงานที่เกินความคาดหมาย คุณลักษณะเด่นดังกล่าวเป็นต้นทุนที่มีอยู่ในแต่ละบุคคล การค้นหาตัวเองให้พบและจัดสรรชีวิตให้มีโอกาสใช้คุณลักษณะเด่นประจำตัวเป็นหนทางหนึ่งในการสร้างความสุขที่บุคคลสามารถทำได้

### วัตถุประสงค์

1. สืบค้นคุณลักษณะเด่นหรือจุดแข็งเชิงบวก (Character Strengths) ของตนเองและคนอื่น
2. ทบทวนพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงคุณลักษณะเด่นของตนเองและการใช้อย่างสมดุล



3. ตระหนักถึงคุณค่าของคุณลักษณะเด่นที่มีและเห็นโอกาสในการเพิ่มเติมคุณลักษณะเด่นอื่น ๆ

## อุปกรณ์

1. ใบงาน Bingo คุณลักษณะเด่นของฉัน
2. คุณลักษณะ 24 ข้อ
3. ปากกา

## ขั้นตอน

1. ถามผู้เข้าร่วมว่า ถ้าให้นึกถึงคุณลักษณะเด่นของตัวเอง (ทั้งภายในและภายนอก) มีอะไรบ้าง
2. วันนี้เราจะมารู้จักตัวเองมากขึ้น จากการสำรวจคุณลักษณะเด่นภายในหรือจุดแข็งเชิงบวก (Character Strengths) ของเราว่ามีอะไรบ้าง ซึ่งคุณลักษณะเด่นนี้เป็นการศึกษาของนักจิตวิทยา (คริสโตเฟอร์ ปีเตอร์สัน และมาร์ติน เซลิกแมน) ร่วมกับนักวิชาการชั้นนำอีก 55 คน ใช้เวลา 3 ปี รวบรวมคุณลักษณะเด่นได้ 24 ข้อ ที่จะช่วยให้คนมีความสุขและความรุ่งเรืองในชีวิต โดยจัดหมวดหมู่เป็น 6 กลุ่ม ทุกคนมีคุณลักษณะเด่นทั้ง 24 ข้อ เพียงแต่จะมีบางส่วนที่แสดงออกให้เห็นเด่นชัดกว่าข้ออื่น ๆ เป็นลักษณะประจำตัว แตกต่างกันไปในแต่ละคน เป็นธรรมชาติ ทำให้เกิดความจดจ่อ ความสุข ความเพลิดเพลินที่ได้ทำ และคนอื่น ๆ ก็รับรู้ได้ว่าเรามีคุณลักษณะเด่นนี้

3. แจกใบงาน “คุณลักษณะเด่นของฉัน” ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านทั้ง 24 ข้อว่ามีอะไรบ้าง จากนั้นให้ทุกคนเดินอ่านความหมายของคุณลักษณะเด่นทั้ง 24 ข้อ และให้ทำเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ใดก็ได้ ในข้อที่ตรงกับตัวเอง ให้เวลา 10 นาที
4. ให้เลือก 1 ข้อ ที่คิดว่าเป็นคุณลักษณะเด่นที่สุดของเรา เขียนชื่อของตนเองในช่องนั้น จากนั้นให้ไปหาเพื่อนที่มีคุณลักษณะเด่นที่เหลืออีก 23 ข้อ โดยไม่ซ้ำคน (1 ช่อง 1 ชื่อ) ในเวลา 7 นาที
5. ผู้ดำเนินกิจกรรม สอบถามว่าในห้องเรา มีคุณลักษณะเด่นในแต่ละข้อ (ทั้ง 24 ข้อ) กี่คน เพื่อคุณภาพรวมของกลุ่ม
6. ให้รวมกลุ่มคนที่มีความลักษณะเด่นที่สุดเหมือนกัน ให้สมาชิกในกลุ่ม แชร่ประสบการณ์ / พฤติกรรม/เหตุการณ์ที่แสดงถึงคุณลักษณะเด่นของเรา คนละ 1 ตัวอย่าง หมดเวลา ขอฟังแต่ละกลุ่มว่าเป็นอย่างไร
7. ชวนคุย
  - รู้สึกอย่างไร ที่ได้สำรวจคุณลักษณะเด่นของตนเองและคนอื่น
  - เราารู้ได้อย่างไรว่าเรามีคุณลักษณะเด่นนั้นๆ
  - จากเด็กเป็นผู้ใหญ่เราเห็นที่มาของคุณลักษณะเด่นของตัวเองอย่างไร (การเลี้ยงดู / การศึกษา / สังคมวัฒนธรรม/สภาพแวดล้อมมีส่วนต่อการแสดงออกกับเรา)
  - ถ้าเราใช้คุณลักษณะเด่นในแต่ละข้อน้อยเกินไป หรือ มากเกินไป จะเป็นอย่างไร (ยกตัวอย่าง)
  - เราจะมีส่วนช่วยให้เพื่อนๆ มองเห็นคุณลักษณะเด่นของตัวเองได้อย่างไร



- ถ้าให้เลือกรับบางข้อที่ไม่ค่อยใช้ หรือไม่เคยใช้ เพื่อตอบโจทย์ชีวิตตอนนี้ให้ดีขึ้นกว่าเดิม จะเลือกอะไร ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้วคิดว่าชีวิตจะมีอะไรเปลี่ยนไปบ้าง

## สรุป

- เราทุกคนมีคุณลักษณะเด่นทั้ง 24 ข้อ แต่จะมีบางส่วนที่เด่นชัดกว่าข้ออื่นๆ แตกต่างกันไปในแต่ละคน ซึ่งคุณลักษณะเด่นทั้ง 24 ข้อนี้จะถูกใช้อย่างธรรมชาติ ไม่ต้องฝืน ถ้าเราใช้คุณลักษณะเด่นใดบ่อยๆ คุณลักษณะนั้นก็จะเห็นได้ชัดเจนจนกลายเป็นลักษณะประจำตัวเรา เป็นต้นทุนสำคัญในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ทำให้เรารู้สึกเพลิดเพลินจนลืมเวลา (Flow)
- คุณลักษณะเด่น 24 ข้อ เป็นต้นทุนสำคัญในการทำให้เรามีความสุข รู้สึกมีคุณค่า และเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง รวมถึงช่วยให้เราสามารถที่จะพัฒนาตัวเองในด้านอาชีพและการใช้ชีวิต เนื่องจากเรามีโอกาสในการทำผลงานที่ดีที่สุดได้
- การแสดงออกของคุณลักษณะเด่น 24 ข้อ ควรเป็นไปอย่างพอดี สมดุล และเหมาะสมกับสถานการณ์ ไม่มากเกินไป หรือน้อยเกินไป จะทำให้เราได้ใช้คุณลักษณะเด่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะส่งผลดีมากกว่าผลเสียทั้งกับตัวเองและคนอื่น
- ควรเปิดโอกาสหรือสนับสนุนให้ตัวเองหรือคนรอบข้างได้แสดงออกถึงคุณลักษณะเด่นที่มีอยู่ อาจจะเป็นประสบการณ์ตรงหรือเรียนรู้จากคนอื่น (เห็นตัวอย่าง) เพื่อขยายโอกาสที่จะได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขเพิ่มขึ้น

**คุณลักษณะเด่นของฉัน**

1) ความคิดสร้างสรรค์	2) การตัดสินใจ	3) ความอยากรู้อยากเห็น	4) ความใฝ่รู้
5) การมีมุมมองที่หลากหลาย	6) ความซื่อสัตย์	7) ความกล้าหาญ	8) ความมุ่งมั่น
9) ความกระตือรือร้น	10) ความฉลาดทางสังคม	11) ความใจดี	12) ความรัก
13) ความยุติธรรม	14) การทำงานเป็นทีม	15) ความเป็นผู้นำ	16) ความอ่อนน้อมถ่อมตน
17) การมีวินัยในตัวเอง	18) การให้อภัย	19) ความรอบคอบ	20) การมีความหวัง
21) ความซื่อสัตย์	22) การมีอารมณ์ขัน	23) การชื่นชมความงามและความเป็นเลิศ	24) การมีศรัทธาและความเชื่อ



ครูเป็น

# คุณลักษณะ (Character strengths)

## ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)

คิดถึงสิ่งใหม่ ๆ ที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการคิด หรือทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งอาจรวมไปถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับศิลปะ เป็นต้น

## การตัดสินใจ (JUDGEMENT)

คิดทบทวนสิ่งต่างๆ อย่างถี่ถ้วน และตรวจสอบจากทุกแง่มุมไม่ด่วนสรุป เชื่อเมื่อเห็นหลักฐาน รวมถึงพิจารณาข้อมูลต่างๆ อย่างเท่าเทียม

## ความอยากรู้อยากเห็น (CURIOSITY)

ให้ความสนใจกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น มองหาเรื่องที่น่าสนใจ เพื่อทำการสำรวจและค้นพบ

## ความใฝ่รู้ (LOVE OF LEARNING)

เรียนรู้และฝึกฝนเพื่อให้ได้ทักษะและความรู้ใหม่ๆ ไม่ว่าจะจากห้องเรียนหรือการเรียนรู้ด้วยตนเอง และไม่ใช่เพียงแค่สงสัยใคร่รู้ แต่มีแนวโน้มที่จะเพิ่มเติมกับสิ่งที่รู้แต่เดิมอย่างเป็นระบบ

## การมีมุมมองที่หลากหลาย (PERSPECTIVE)

สามารถให้คำปรึกษาที่ดี มีมุมมองที่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเข้าใจสิ่งต่างๆ ในโลก

## ความซื่อสัตย์ (HONESTY)

พูดความจริงและเปิดเผยตัวตนอย่างไม่เสแสร้ง แสดงออกด้วยความจริงใจ รับผิดชอบต่อความรู้สึก และการกระทำของตนเอง

## ความกล้าหาญ (BRAVERY)

ไม่ถอยเมื่อพบกับสิ่งคุกคาม ความท้าทาย ความยากลำบาก หรือความเจ็บปวด กล้าคิดและทำอย่างเชื่อมั่น แม้คนอื่นไม่เห็นด้วย

## ความมุมานะ (PERSEVERANCE)

ทำสิ่งที่เริ่มไว้ให้สำเร็จ ยุ่งมุมานะ แม้จะพบกับอุปสรรค ทำให้จบลงและมีความพอใจกับงานที่เสร็จ

## ความกระตือรือร้น (ZEST)

ใช้ชีวิตด้วยพลังและความตื่นตัว ไม่ทำสิ่งใดแบบครึ่ง ๆ กลาง ๆ หรือทำแบบไม่เต็มที่ ชีวิตเต็มไปด้วยการผจญภัยและมีชีวิตชีวา

## ความฉลาดทางสังคม (SOCIAL INTELLIGENCE)

ตระหนักถึงแรงจูงใจและความรู้สึกของผู้อื่น รู้ว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ และรู้ว่าจะกระตุ้นผู้อื่นได้อย่างไร

## ความใจดี (KINDNESS)

ทำสิ่งดี ๆ ให้คนอื่น ให้ความช่วยเหลือ และดูแลผู้คน

## ความรัก (LOVE)

ให้คุณค่ากับการมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับคนที่ใกล้ชิดที่แคร์และแบ่งปันเรื่องต่างๆ กับคุณ



# คุณลักษณะ (Character strengths)

## ความยุติธรรม (FAIRNESS)

ปฏิบัติต่อทุกคนอย่างเท่าเทียม และยุติธรรม โดยไม่ปล่อยให้ความรู้สึกส่วนตัวมีผลต่อการตัดสินผู้อื่นอย่างลำเอียง ให้โอกาสทุกคนอย่างเท่าเทียม

## การทำงานเป็นทีม (TEAMWORK)

เป็นสมาชิกที่ดีเยี่ยมในทีมหรือกลุ่ม ของตน ภัคดีต่อกลุ่ม และรับผิดชอบที่จะทำใน ส่วนงานของตน

## ความเป็นผู้นำ (LEADERSHIP)

สนับสนุนให้ทีมทำงานสำเร็จ และยังรักษาความสัมพันธ์ในทีมไว้ได้ เป็นอย่างดี จัดให้เกิดกิจกรรมต่างๆ ในกลุ่ม และเฝ้าดูจนสำเร็จ

## ความอ่อนน้อมถ่อมตน (HUMILITY)

ปล่อยให้ความสำเร็จของคุณ พุดแทนตัวคุณ ไม่แสดงตนว่าพิเศษ เกินไปกว่าความจริงที่เป็นอยู่

## การมีวินัยในตัวเอง (SELF-REGULATION)

กำกับความรู้สึก และการกระทำมีวินัย และสามารถควบคุมอารมณ์ และความอยากของตนเองได้

## การให้อภัย (FORGIVENESS)

ให้อภัยผู้อื่นที่ปฏิบัติต่อคุณไม่ดี ยอมรับในข้อเสียของผู้อื่น ให้โอกาสคนอื่น ไม่เคียดแค้น

## ความรอบคอบ (PRUDENCE)

ระมัดระวังในการเลือก ไม่เสี่ยง ไม่พูดหรือทำสิ่งที่จะทำให้ตนเอง ต้องเสียใจภายหลัง

## การมีความหวัง (HOPE)

คาดหวังสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับอนาคต และพยายามทำให้สิ่งนั้นเกิดขึ้นจริง เชื่อว่าอนาคตเป็นสิ่งที่คุณสามารถ ทำให้เกิดขึ้นได้

## ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (GRATITUDE)

ตระหนักและรู้สึกขอบคุณ สำหรับสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้น และใช้เวลาในการ แสดงออกถึงความรู้สึกขอบคุณนั้น

## การมีอารมณ์ขัน (HUMOR)

ชอบที่จะหัวเราะและหยอกล้อผู้อื่น ทำให้คนอื่น ๆ ยิ้มได้ มองโลกในแง่บวกและ ชอบเล่าเรื่องตลก

## การชื่นชมความงามและความเป็นเลิศ (APPRECIATION OF BEAUTY & EXCELLENCE)

สังเกตเห็นและชื่นชมความงาม ความเป็นเลิศและผลงานที่อาศัยทักษะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องธรรมชาติ ศิลปะ ดนตรี ศาสตร์ และ วิทยาศาสตร์ ตลอดจนประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้พบเจอในชีวิตประจำวัน

## การมีศรัทธาและความเชื่อ (SPIRITUALITY)

มีความเชื่ออย่างมั่นคงและแน่วแน่ว่าจักรวาล มีจุดประสงค์และความหมายที่ยิ่งใหญ่ รู้ว่าคุณเป็นส่วนใดในสิ่งที่ยิ่งใหญ่นี้ ความเชื่อของคุณจะตีกรอบการกระทำ และจะเป็นสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกสบายใจ

