

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดลักษณะ
มุ่งอนาคตและโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้แก่

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมวงศ์ วจนสุนทร รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตชลบุรี
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัย
และจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
3. รองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ รักษาการแทนรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ
ศูนย์บัณฑิตศึกษานานาชาติ การพัฒนา
ทรัพยากรมนุษย์ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก ข

แบบวัดทักษะมุ่งอนาคต

และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม

แบบวัดเพื่อการวิจัย

๒ เรื่องลักษณะมุ่งอนาคต ๘

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความในแบบวัดแต่ละข้อแล้วตอบคำถามตามความเป็นจริง โดยให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตัวเลือก ที่ตรงกับตัวของนักเรียนมากที่สุด แบ่งตัวเลือกเป็น 5 ระดับ คือ จริงมากที่สุด จริงมาก ปานกลาง จริงน้อยและจริงน้อยที่สุด ซึ่งผลจากการตอบแบบวัดนี้ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับและไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อนักเรียนทั้งสิ้น

ข้อ ที่	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด	สำหรับ ผู้วิจัย
ด้านการกำหนดเป้าหมาย							
1	ข้าพเจ้าตั้งใจว่าจะเรียนให้จบการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6						<input type="checkbox"/>
2	ข้าพเจ้าจะรักษาระดับของผลการเรียนให้อยู่ในระดับตั้งแต่ 2.00 ขึ้นไป เพื่อให้สามารถสอบเข้าเรียนต่อได้						<input type="checkbox"/>
3	เมื่อเรียนจบระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ข้าพเจ้าตั้งใจจะเรียนต่อ						<input type="checkbox"/>
4	ข้าพเจ้าจะนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาไปประกอบอาชีพที่สุจริต						<input type="checkbox"/>
5	ข้าพเจ้าถือคติว่าต้องทำวันนี้ให้ดีที่สุด เพื่อวันข้างหน้าที่ดี						<input type="checkbox"/>
6	ข้าพเจ้าตั้งใจว่าจะรักษาระดับผลการเรียนไม่ให้เป็นเกรด 0, ร (รอการตัดสิน), มส (ไม่มีสิทธิ์สอบ)						<input type="checkbox"/>
ด้านการวางแผนและดำเนินการ							
7	ข้าพเจ้าแบ่งเวลาสำหรับการทำบ้านและอ่านหนังสือ						<input type="checkbox"/>
8	ข้าพเจ้าจะไม่ลอกงานหรือการบ้านเพราะเกรงว่าตนเองจะไม่มีความรู้ทำให้ทำข้อสอบไม่ได้						<input type="checkbox"/>

ข้อ ที่	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด	สำหรับ ผู้วิจัย
9	เมื่อได้รับมอบหมายงานจากครู ข้าพเจ้าจะวางแผนการทำงานเพื่อให้งานสำเร็จ ลุล่วงตามกำหนด						<input type="checkbox"/>
10	ข้าพเจ้าจัดตารางการอ่านหนังสือสอบ เพื่อให้สามารถสอบได้คะแนนดี						<input type="checkbox"/>
11	เมื่อสอบตกในรายวิชาใดข้าพเจ้าจะหาความรู้ เพิ่มเติมในรายวิชานั้น						<input type="checkbox"/>
12	เมื่อทราบว่าในการสอบเข้าเรียนต่อ ระดับอุดมศึกษาต้องใช้ GPA ข้าพเจ้า ก็ปรับปรุงพฤติกรรมการศึกษาของตนเอง ให้ดีขึ้น						<input type="checkbox"/>
13	ข้าพเจ้าจะพิจารณาข้อมูลอาชีพต่าง ๆ หลาย ๆ อาชีพเพื่อช่วยในการตัดสินใจว่า ข้าพเจ้าเหมาะสมกับอาชีพใด						<input type="checkbox"/>
14	ข้าพเจ้าจะสำรวจตนเองก่อนตัดสินใจเลือก ศึกษาต่อ						<input type="checkbox"/>
15	ข้าพเจ้าจะเลือกเรียนต่อในสาขาที่สอดคล้อง กับอาชีพที่ข้าพเจ้าสนใจ						<input type="checkbox"/>
ด้านความพยายาม การรู้จักยับยั้งชั่งใจ หลีกเลี่ยงการกระทำ							
16	แม้ว่าผลการเรียนของข้าพเจ้าจะไม่ดี ในบางวิชาแต่ข้าพเจ้าก็จะพยายามตั้งใจ ทำให้ดีที่สุด						<input type="checkbox"/>
17	ข้าพเจ้าเชื่อว่าความพยายาม จะทำให้ประสบความสำเร็จ						<input type="checkbox"/>
18	หากสงสัยเกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้ ข้าพเจ้าจะพยายามหาคำตอบให้ได้						<input type="checkbox"/>

ข้อ ที่	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด	สำหรับ ผู้วิจัย
19	ข้าพเจ้าจะส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายตามกำหนดเวลา						<input type="checkbox"/>
20	ข้าพเจ้ามักจะแอบนำงานวิชาอื่นขึ้นมาทำขณะที่เรียนในอีกวิชาหนึ่ง						<input type="checkbox"/>
21	ข้าพเจ้าคุยกับเพื่อน แอบเล่นหรือรับประทานอาหารขณะที่ครูสอน						<input type="checkbox"/>
22	ข้าพเจ้าคิดว่าการลอกงานจากเพื่อนเพื่อส่งครูเป็นเรื่องปกติที่สามารถทำได้						<input type="checkbox"/>
23	ข้าพเจ้าตัดสินใจดูรายการโทรทัศน์หรือทำกิจกรรมอื่นก่อนค่อยอ่านหนังสือหรือทำการบ้าน						<input type="checkbox"/>
24	ถ้าทำข้อสอบไม่ได้ข้าพเจ้าจะลอกคำตอบจากเพื่อน						<input type="checkbox"/>
25	ข้าพเจ้าเข้าชั้นเรียนสาย						<input type="checkbox"/>

๘ ๘ ๘ ๘ ๘ ๘ ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ ๘ ๘ ๘ ๘ ๘ ๘ ๘ ๘

นางสาวมยุรา อุดมเลิศปรีชา
ผู้วิจัย

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม
 ต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
 ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 60 – 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา
2. เพื่อสร้างความเข้าใจในวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มและข้อตกลงต่างๆ ภายในกลุ่ม เช่น บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา บทบาทของผู้รับคำปรึกษา ระยะเวลา สถานที่ และการรักษาความลับระหว่างกัน ประโยชน์จากการเข้ากลุ่ม
3. เพื่อสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเอง เข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกัน ไว้วางใจกัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกและแนะนำตนเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากการเข้ากลุ่มและชี้แจงระยะเวลาในการดำเนินการ สถานที่และข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม รวมถึงการรักษาความลับระหว่างกัน
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแนะนำตนเองทีละคนและให้แต่ละคนเล่าเรื่องราวที่เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุดให้เพื่อนสมาชิกฟัง พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม
4. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปประเด็นสำคัญและข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม พร้อมทั้งนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ครั้งที่ 2

เรื่อง การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 60 – 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา
2. เพื่อสร้างความเข้าใจในวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มและข้อตกลงต่างๆ ภายในกลุ่ม เช่น บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา บทบาทของผู้รับคำปรึกษา ระยะเวลา สถานที่ และการรักษาความลับระหว่างกัน ประโยชน์จากการเข้ากลุ่ม
3. เพื่อสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเอง เข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกัน ไว้วางใจกัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาผ่อนคลายและสร้างสัมพันธภาพระหว่างกันด้วยการร้องเพลงและทำกิจกรรมร่วมกัน
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกวาดภาพแทนตนเองที่บ่งบอกถึงลักษณะนิสัยใจคอของตนเอง คนละ 1 ชนิดลงในกระดาษที่แจกให้ พร้อมทั้งเขียนอุดมการณ์ แนวคิด คติในการดำเนินชีวิต ลงได้ภาพ จากนั้นให้สมาชิกรับเสนอทีละคน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกซักถามและแสดงความคิดเห็น
4. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปประเด็นสำคัญและยุติการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม
 ต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
 ครั้งที่ 3

เรื่อง การตระหนักในตนเอง

ระยะเวลา 60 – 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ รู้จัก เข้าใจและยอมรับในตนเอง เข้าใจลักษณะของการกระทำและพฤติกรรมของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักในการกระทำของตนเองและทบทวนถึงสิ่งที่ต้องการจะปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความผ่อนคลายและเตรียมความพร้อมในการให้คำปรึกษา

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกและให้สมาชิกผ่อนคลายด้วยการทำกิจกรรมหายใจร่วมกัน ก่อนที่จะเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนตนเองตามประเด็นดังนี้ว่า ตนเป็นใคร มีความสามารถอะไร มีความสนใจอะไรบ้าง มองตนเองอย่างไรและมีความรู้สึกอย่างไรต่อตนเอง มีสิ่งใดที่ภาคภูมิใจบ้าง อยากจะทำอะไรต่อไปในอนาคต ด้านการศึกษาและการประกอบอาชีพ
3. ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าการกระทำของตนเองขณะนี้ส่งผลอย่างไรต่อตนเองบ้าง อยากที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอะไรในชีวิตบ้าง
4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปประเด็นสำคัญและยุติการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม
ต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
ครั้งที่ 4

เรื่อง การค้นพบเอกลักษณ์ของตนเอง
และสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายกับบุคคลอื่น

ระยะเวลา 60 – 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจตนเองด้านความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม ด้านการศึกษาต่อและอาชีพ
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกผ่อนคลายและรู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และให้ผู้รับคำปรึกษาทำกิจกรรมฉีกกระดาษรูปสัตว์ เพื่อเตรียมความพร้อมในการให้คำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษานำสมาชิกให้ทบทวนตนเองว่า ตนเองเป็นอย่างไร มีนิสัยใจคอ แบบใด มีสิ่งที่คืออะไรในตนเองบ้าง มีความเก่ง ความสามารถอะไร และมีความประทับใจตนเองอย่างไร
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสำรวจตนเองด้านความเชื่อ ทศนคติต่อการศึกษาและการประกอบอาชีพในอนาคตอย่างไร
4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปประเด็นสำคัญและยุติการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม
ต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
ครั้งที่ 5

เรื่อง การค้นพบเอกลักษณ์ของตนเอง
และสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายกับบุคคลอื่น

ระยะเวลา 60 – 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจตนเองด้านความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม ด้านการศึกษาต่อและอาชีพ
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกลึกซึ้งผ่อนคลายและรู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และให้ผู้รับคำปรึกษาทำกิจกรรมชิปปีชิปร่วมกัน เพื่อเตรียมความพร้อมในการให้คำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงบุคคลที่ประทับใจและบอกถึงบุคลิกลักษณะที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกดี สบายใจ อบอุ่น
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นและอภิปรายร่วมกันถึงวิธีการสร้างสัมพันธภาพและการรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึที่ดีทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น
4. ผู้ให้คำปรึกษานำสมาชิกให้ทบทวนว่า ตนเองมีบุคลิกภาพอย่างไรและต้องพัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลอย่างไรบ้าง
5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปประเด็นสำคัญและยุติการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม
ต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
ครั้งที่ 6
เรื่อง การค้นความหมาย**

ระยะเวลา 60 – 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง ยอมรับตนเองและ หวเป้าหมายในชีวิตที่สำคัญของตนเองได้
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบคุณค่าของทางเลือกที่เป็นไปได้
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกผ่อนคลายและเตรียมความพร้อมในการให้คำปรึกษา

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาและสอบถามถึงความรู้สึกและสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมคำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษานำผู้รับคำปรึกษาให้พิจารณาตนเองตามประเด็นเหล่านี้ว่า
 - สิ่งที่มีความหมายต่อชีวิตผู้รับคำปรึกษาคืออะไร
 - รู้สึกอย่างไรต่อการใช้ชีวิตของตนเองในขณะนี้
 - สิ่งที่มีคุณค่าในชีวิตของตนเองคืออะไร
 - เป้าหมายที่ต้องการในชีวิตของตนเองคือ
 - ต้องการอะไรจากตนเองบ้าง
3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปประเด็นสำคัญและยุติการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม
ต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
ครั้งที่ 7

เรื่อง การค้นหาความหมาย

ระยะเวลา 60 – 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง ยอมรับตนเองและหาเป้าหมายในชีวิตที่สำคัญของตนเองได้
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบคุณค่าของทางเลือกที่เป็นไปได้สำหรับตนเอง
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกและให้สมาชิกทำกิจกรรมทางเดินชีวิต เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการให้คำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทบทวนตนเองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน
ในสิ่งต่อไปนี้
 - ความตระหนักถึงการกระทำของตนเองในขณะนี้ว่าจะส่งผลอย่างไร
 ต่ออนาคตบ้าง มีพอใจที่จะกำหนดแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างไร
 - รู้สึกพอใจกับสิ่งที่คุณเป็นอยู่ในขณะนี้และอนาคตที่จะมาถึงหรือไม่
 - ตระหนักสิ่งที่เป็นข้อดีหรือจุดเด่นของตนเองเพื่อส่งเสริมให้ไปสู่เป้าหมายชีวิตที่วางไว้
 - ตระหนักถึงสิ่งที่ต้องปรับปรุงและพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายชีวิต
3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปประเด็นสำคัญและยุติการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม
ต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
ครั้งที่ 8

เรื่อง เสรีภาพในการเลือกและรับผิดชอบ

ระยะเวลา 60 – 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักในเสรีภาพในการเลือกและรับผิดชอบต่อการกระทำ และสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างทางเลือกของตนเอง พร้อมทั้งผลดีผลเสียที่จะเกิดจากการเลือกแต่ละทาง
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาทำกิจกรรมสุตรคุณ เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการให้คำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษานำผู้รับคำปรึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์การกระทำที่มีความผิดพลาด และผลของการกระทำนั้น พร้อมทั้งเสนอแนวทางแก้ไข มองหาทางเลือกที่จะกระทำต่อไป
3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปประเด็นสำคัญและยุติการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งนัดหมาย การให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม
ต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
ครั้งที่ 9

เรื่อง เสรีภาพในการเลือกและรับผิดชอบ

ระยะเวลา 60 – 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักในเสรีภาพในการเลือกและรับผิดชอบต่อการกระทำ และสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างทางเลือกของตนเอง พร้อมทั้งผลดีผลเสียที่จะเกิดจากการเลือกแต่ละทาง
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกละอาย

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาทำกิจกรรมหาทางออก เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการให้คำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจตนเองว่า มีความหวังและเป้าหมาย ด้านการศึกษาและการประกอบอาชีพอย่างไร เลือกพิจารณาทางเลือกที่ตนเองต้องการ ทำความเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ตนเองได้ตัดสินใจเลือกอย่างมั่นใจ มองเห็นสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมา จากการตัดสินใจนั้น พร้อมกับหาแนวทางจะดำเนินชีวิตของตนเองเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่ตนเอง ได้ตั้งใจไว้
3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปประเด็นสำคัญและยุติการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งนัดหมาย การให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม
ต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
ครั้งที่ 10
เรื่อง การลดความวิตกกังวล**

ระยะเวลา 60 – 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่าความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและสามารถควบคุมเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมได้
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักวิธีการลดความวิตกกังวลด้วยตนเองอย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกลึกซึ้งผ่อนคลายและพร้อมในการให้คำปรึกษา

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกและให้สมาชิกทำกิจกรรมผ่อนคลายด้วยการฟังเพลงบรรเลง โดยหลับตา สูดลมหายใจเข้าออกช้า ๆ ประมาณ 5 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มการให้คำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าประสบการณ์ความวิตกกังวลที่เคยประสบมา และขณะนั้นผู้รับคำปรึกษามีวิธีการเผชิญกับความวิตกกังวลนั้นอย่างไร
3. ขณะนี้ผู้รับคำปรึกษามีเป้าหมายด้านการศึกษา อาชีพและการรู้จักยับยั้งชั่งใจในตนเอง ผู้รับคำปรึกษามีความวิตกกังวลใจเกี่ยวกับเป้าหมายนั้นอย่างไรบ้าง
4. ผู้รับคำปรึกษามีวิธีการลดความวิตกกังวลใจนั้นอย่างไร สมาชิกร่วมกันเสนอแนะแนวทางและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปประเด็นสำคัญและยุติการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม
 ต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
 ครั้งที่ 11

เรื่อง การตระหนักถึงความหมายและคุณค่าของเวลา

ระยะเวลา 60-90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนตนเองถึงสิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและรับรู้ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงเวลาที่มีค่าในปัจจุบันว่าเป็นสิ่งที่มีค่าสำคัญเพื่อที่จะเร่งมือทำในสิ่งที่ตนเองต้องการให้สำเร็จในอนาคต
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกผ่อนคลายและมีความพร้อมในการให้คำปรึกษา

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกและให้สมาชิกทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกันก่อนเริ่มการให้คำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนและสำรวจตนเองในปัจจุบัน ดังนี้
 - ในแต่ละวันผู้รับคำปรึกษาทำอะไรบ้าง มีการกำหนดการใช้เวลาในแต่ละวันหรือไม่
 - ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าตนเองใช้ชีวิตอย่างไร มีสิ่งใดที่ต้องปรับปรุงภายใต้ข้อจำกัดของเวลาหรือไม่ เช่น การเรียน การวางแผนอนาคต
 - มีอะไรที่จะทำให้ชีวิตของผู้รับปรึกษาไม่เป็นที่พอใจหรือไม่อย่างไร
 - ผู้รับคำปรึกษาคิดว่ามีสิ่งใดที่อยากจะทำแต่ยังไม่ได้ทำหรือเคยละทิ้งโอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตบ้าง และจะดำเนินการต่อไปอย่างไร
3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปประเด็นสำคัญและยุติการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม
ต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
ครั้งที่ 12
เรื่อง ยุติการให้คำปรึกษา

ระยะเวลา 60-90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับและความรู้สึกจากการเข้าร่วมกลุ่ม
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้นำแนวคิดที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในชีวิตจริง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาและให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์และกล่าวถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้และกล่าวถึงความรู้สึกที่มีต่อกัน
3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปประเด็นสำคัญและปิดการให้คำปรึกษากลุ่ม พร้อมกล่าวขอบคุณผู้รับคำปรึกษาทุกคนที่ให้ความร่วมมือ

ภาคผนวก ก

คำอำนาจจำแนกและความเชื่อมั่นของแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต
ตารางแสดงคะแนนลักษณะมุ่งอนาคตที่ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25

ตารางที่ 11 ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1.	.52	14.	.61
2.	.70	15.	.66
3.	.52	16.	.80
4.	.69	17.	.52
5.	.78	18.	.70
6.	.76	19.	.61
7.	.66	20.	.63
8.	.63	21.	.55
9.	.78	22.	.41
10.	.42	23.	.50
11.	.78	24.	.50
12.	.72	25.	.67
13.	.61		

ค่าความเชื่อมั่น = .95

ตารางที่ 12 แสดงจำนวนนักเรียนที่ได้คะแนนลักษณะมุ่งอนาคตต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา

ที่	คะแนน	จำนวน (คน)	ที่	คะแนน	จำนวน (คน)
	93	39	เปอร์เซ็นต์ที่ 25 คือ คะแนน 93		
1	92	10	14	79	1
2	91	12	15	77	1
3	90	2	16	76	1
4	89	9	17	75	1
5	88	10	18	74	1
6	87	11	19	73	2
7	86	7	20	72	1
8	85	4	21	69	2
9	84	7	22	68	2
10	83	5	23	66	1
11	82	7	24	63	1
12	81	4	25	60	1
13	80	1			
		รวม			100